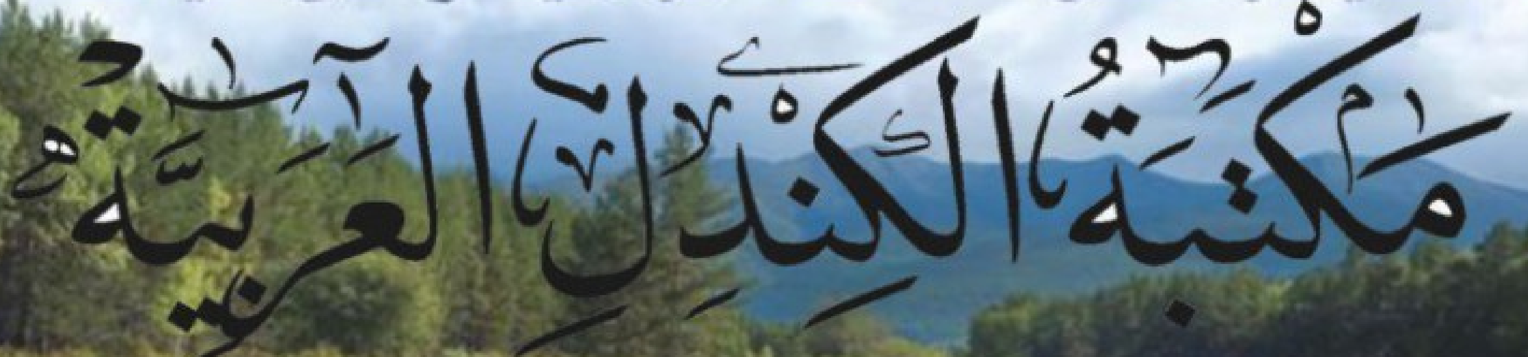
كتاب عملى جديد من كتب المساعدة الذاتية الصادرة عن دار نشر هاربينجر

الأفكار والمشاعر

السيطرة على حالاتك المزاجية وعلى حياتك



دليل عملى لتقنيات العلاج السلوكى المعرفى ل:

الاسترخاء • السيطرة على القلق

التخلص من الفزع • القضاء على الاكتئاب

شحذ القوى • إيقاف الأفكار السلبية

تغيير العادات • التغلب على الرهاب بأشكاله • حل المشكلات

تغيير التفكير المحدود • التحصين ضد الضغوط

اختبار المعتقدات الأساسية • السيطرة على الغضب

التعافى من آثار الماضى • الانتباه

د. ماثيو ماكاى • د. مارثا ديفيز • د. باتريك فانينج

ترجمة د. سليمان الغديان



كتاب عملى جديد من كتب المساعدة الذاتية الصادرة عن دار نشر هاربينجر

الأفكار والمشاعر

السيطرة على حالاتك المزاجية وعلى حياتك

دليل عملى لتقنيات العلاج السلوكى المعرفى لـ:

الاسترخاء • السيطرة على القلق

التخلص من الفزع • القضاء على الاكتئاب

شحذ القُوَى • إيقاف الأفكار السلبية

تغيير العادات • التغلب على الرهاب بأشكاله • حل المشكلات

تغيير التفكير المحدود • التحصين ضد الضغوط

اختبار المعتقدات الأساسية • السيطرة على الغضب

التعافى من آثار الماضى • الانتباه

د. ماثيو ماكاى • د. مارثا ديفيز • د. باتريك فانينج

ترجمة د. سليمان الغديان



الأفكار والمشاعر

السيطرة على حالاتك المزاجية
وعلى حياتك

د. ماثيو ماكاي، د. مارثا ديفيز، د. باتريك فانينج

ترجمة

د. سليمان الغديان





للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمّل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

إعادة طبع الطبعة الثانية ٢٠١٢

ملحوظة: لقد تم تصميم هذا الكتاب لتوفير معلومات دقيقة ومرجعية في الموضوع الذي يغطيه. يتم بيع هذا الكتاب بفهم أن الناشر ليس ملتزماً بتوفير خدمات نفسية أو طبية أو احترافية أخرى. فإذا كانت هنا حاجة لمساعدة خبيرة، يجب البحث عنها لدى الإخصائيين المعتمدين.

Thoughts & Feelings

Talking Control of Your Moods and Your Life

Matthew Mackay, Ph. D. Martha Davis, Ph.D. Patrick Fanning



قام بهذا العمل
Samaher

إنه كتاب رائع، أوصى بقراءته كلاًّ من القارئ العادى والمعالج النفسى على حد سواء بلا أى تحفظ. إن تميزه عن بقية الكتب المشابهة يكمن فى اعتماده على معلومات علمية موثوقة، لا على أكاذيب، أو اعتقادات لا عقلانية مبهمة.

د. جاكلين بى. بيرسونز، مدير مركز منطقة خليج سان فرانسيسكو للعلاج المعرفى وأستاذة بقسم علم النفس بجامعة كاليفورنيا، بيركلى.

إنه كتاب ممتاز ومصدر رائع، وأداة مرجعية، ودليل علاجى، ومدرب نفسى، وملخص واف لتقنيات العلاج النفسى.

آرثر فريمان، حاصل على دكتوراه فى التربية، وعضو المجلس الأمريكى لعلم النفس المهنى، وبرنامج حماية الإنسان، ورئيس معهد فريمان للعلاج النفسى المعرفى، ومدير قسم التدريب والإشراف الإكلينيكى بالمركز الاستثمارى للعلاج النفسى المختصر، بمدينة "فورت واين" بولاية إنديانا، وأستاذ ورئيس قسم علم النفس سابقا بكلية فيلادلفيا لطب العظام.

إنه واحد من أكثر الكتب الإرشادية شمولاً وموثوقية بين جميع المؤلفات والكتب فى مجال المساعدة الذاتية؛ فهو يغطى جميع المشكلات النفسية المهمة التى
نواجهها فى الحياة.

د. كورى إف. نيومان، المدير الإكلينيكى لمركز العلاج النفسى المعرفى وأستاذ علم النفس بقسم الطب النفسى بجامعة بنسلفانيا.

إن هذا الكتاب العملى الرائع بمثابة معلم حكيم للمتخصصين والعامة على حد سواء؛ فبإمكانه أن يساعد على إحداث فارق إيجابى فى حياة الجميع.

د. توماس إف. كاش، أستاذ علم النفس الإكلينيكى بجامعة أولد دومينيون، بمدينة نورفولك، بولاية فيرجينيا.

إنه جوهرة لا تقدر بثمن: فهو يحمل الكثير من المساندة والدعم والتفهم، وخال

من آى ابتذال، وزاخر بالتطبيقات العملية. إنه كتاب لابد آن يقتنيه كل من يعمل فى مجال العلاج السلوكى المعرفى.

توماس إى. إليس، حاصل على دكتوراه فى علم النفس، وعضو المجلس الأمريكى لعلم النفس المهنى، وأستاذ علم النفس بجامعة مارشال فى مدينة هانتينجتون، بولاية ويست فيرجينيا.

كلمة الناشر

هذا الكتاب مصمم لتقديم معلومات دقيقة وموثوق بصحتها فيما يتعلق بالمادة التى يغطيها. ويباع مع العلم بأن الناشر لا يقدم أى خدمات أو استشارات مالية أو نفسية أو قانونية أو أى خدمات مهنية أخرى. وإذا كان هناك حاجة لمساعدة أو استشارة متخصصة، فلابد من الاستعانة بخدمات متخصص ذى كفاءة.

نهدى هذا الكتاب لجميع الباحثين والإخصائيين الإكلينيكيين الذين أرشدونا إلى كل ما هو مجد وفعال.

مقدمة المترجم

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد، تعتبر الصحة النفسية عاملا مهما فى تكيف الفرد مع بيئته، حيث إن الصحة النفسية تعنى السعادة. إن الفرد الذى يتمتع بصحة نفسية هو متفوق فى دراسته ومنتج فى عمله, وعلاقته متماسكة مع أسرته ومتفاعل مع الآخرين بشكل إيجابى. ونظرا للحياة السريعة التى تواجه الانسان الآن، فقد أدى ذلك إلى اضطراب الصحة النفسية للكثير من الناس, حيث ازدادت معدلات الإصابة بالقلق والاكتئاب والوساوس وغيرها من الاضطرابات الأخرى التى أصبحت تؤرق بال الكثير من الناس. والغاية الأساسية للعلاج النفسى هى مساعدة الفرد على تحقيق الصحة النفسية وإزالة ما يعانيه من اضطراب.

ونتيجة لذلك فقد حاولت كل نظرية من نظريات العلاج النفسى أن تتناول هذه الاضطرابات من زاويتها لكى تساعد الإنسان على تحقيق صحته النفسية. ولقد أثبتت بعض الأساليب العلاجية كفاءتها فى التعامل مع هذه الاضطرابات. ومن أهم هذه الأساليب العلاجية التى أثبتت نجاحها أسلوب العلاج المعرفى السلوكى.

ونظرا لأهمية العلاج المعرفى السلوكى للعاملين فى مجال علاج الاضطرابات النفسية، فقد قمت بترجمة هذا الكتاب الذى يحمل عنوان(الأفكار والمشاعر) .

حيث يعتبر هذا الكتاب من أفضل كتب العلاج المعرفى السلوكى؛ لأنه ثمرة جهد متواصل وخبرة عميقة من المؤلفين. لقد تم عرض كل فنية من فنيات العلاج المعرفى السلوكى فى فصل مستقل وبخطوات واضحة.

وأسأل المولى جل وعلا أن أكون قد وفقت فى عرضى لهذا الكتاب وظهوره بالشكل الأمثل، وأن يضيف جديدا للمكتبة العربية وخاصة فى مجال العلاج النفسى.

وأساله سبحانه وتعالى أن ينال الاهتمام والقبول وأن يحقق النفع المنشود للمختصين والباحثين وكل من يهتم بالعلاج النفسى.

والله ولى التوفيق.

د.سليمان الغديان

مقدمة الطبعة الثالثة

ظهرت الطبعة الأولى من هذا الكتاب فى عام 1981. وكانت بمثابة مقدمة للعلاج المعرفى السلوكى، الذى استخدمه الكثير من القراء والمعالجين على حد سواء، حيث ظهر بأسلوب مبسط وتعليمات تتدرج خطوة بخطوة لحوالى اثنتى عشرة تقنية.

وعلى مدار السنوات الماضية ظهرت لنا مواطن القصور فى هذا الكتاب، أولها أن بعض هذه التقنيات لم تثبت نجاحها خلال الفترة الماضية، حيث أثبتت الدراسات الحديثة أنها أقل فعالية من التقنيات أو التدخلات الجديدة. ثانيًا، أن المعالجين الذين يستخدمون العلاج المعرفى السلوكى طوروا بروتوكولات متعددة الخطوات لعلاج العديد من الاضطرابات. ولكن الإصدار الأول من هذا الكتاب لم يظهر لنا كيفية الربط بين عدد من التقنيات معًا فى خطة علاجية متكاملة لعلاج مشكلات مثل الاكتئاب، أو اضطراب الفزع، أو الغضب.

لقد تم تنقيح هذا الكتاب بشكل كبير فى إصداره الثانى, والثالث لكى يضم مناهج وتغييرات أكثر فعالية تتوافق مع الطب النفسى الحديث. يقدم الكتاب بروتوكولات ذات خطوات متعددة لعلاج العديد من المشكلات الناتجة عن الاضطرابات النفسية والمزاجية. وهذه البروتوكولات موضحة فى الفصل الأول وتعرض لك سلسلة متتابعة من الفصول والتقنيات للتعامل مع كل اضطراب، وهذا يتفق مع الطريقة التى يتم بها استخدام العلاجات السلوكية المعرفية حيث تتخذ سلسلة من الخطوات لاكتساب المهارات الأساسية للتعامل والتكيف مع مشكلتك.

وقد أضفنا أيضًا فصلاً عن الانتباه فى هذا الإصدار، لأن أحدث العلاجات السلوكية تستخدم الانتباه الآن كتقنية أساسية فى العلاج. وهناك العديد من الدراسات والأبحاث التى تؤكد فعالية الانتباه فى السيطرة على القلق والاكتئاب والضغوط الجسدية.

إن هدفنا أن يتمكن القارئ العادى والمعالج النفسى من استخدام هذا الكتاب. فالقارئ العادى سوف يجد أن كل بروتوكول علاجى مكون من خطوات واضحة وسهلة التطبيق، تعد بمثابة أدوات للمساعدة الذاتية. أما بالنسبة للمعالجين، فسوف يجدون فى الإصدار الجديد مصدرًا لأفضل الطرق العلاجية الفعالة، ناهيك عن كونه دليلاً للاطلاع المنزلى لمرضاهم .

لقد عكفنا على تأليف هذا الكتاب لوعينا الكامل بصعوبة هذه الحياة. وفى سبيل التكيف معها، اكتسبنا مجموعة من الأدوات والإرشادات العشوائية من الآباء، والأصدقاء، ورؤساء العمل، وغيرهم. بعض هذه الأدوات كان مفيدًا، والبعض الآخر لم يكن على نفس القدر من الفائدة. إن هذا الكتاب يتناول فى مادته أدوات مجدية وفعالة للتكيف. إنه دليل لتغيير أنماط الاستجابات القديمة، لكى تتمكن

فى النهاية من السيطرة على حالاتك المزاجية وحياتك بشكل عام.
ماثيو ماكاى
باتريك فانينج

شكر وتقدير

نود أن نتقدم بخالص التقدير والامتنان للدكتور " نورمان كافيور " معلمنا الذى كان أول من قام بتعريفنا بتقنيات العلاج السلوكى المعرفى، ولايزال مصدرًا للحكمة والإلهام.

كما نتقدم بالشكر للمؤلفات الثلاث الرائعات اللاتى أسهمن بإسهامات عظيمة فى هذا الكتاب: " مارى هيلز هوفمان " ، " ودانا لانديز " ، و " سوزان جونسون " .

كيف تستخدم هذا الكتاب

إن تقنيات العلاج السلوكى المعرفى مقدمة على شكل كتاب عملى يمكنه مساعدتك على ممارستها والتدرب عليها باعتبارها خطوات نحو التغيير. إن من يعملون فى المهن الخدمية من معالجين وأطباء وممرضين وإخصائيين اجتماعيين ومدرسين ومشرفين سوف يجدون أن هذه التقنيات ليست مفيدة فقط فى حياتهم الخاصة, بل مهمة كذلك للعملاء والمرضى والطلاب والموظفين.

سوف تجد فى الفصل الأول قائمة من اثنتى عشرة مشكلة رئيسية, وبروتوكولاً مكونا من خطوات تدريجية محددة لعلاج كل مشكلة من تلك المشكلات. وسوف يقدم لك هذ البروتوكول التسلسل الذى يمكنك من خلاله التعامل مع التقنيات والفصول المتعلقة بكل مشكلة. ويوجد فى نهاية الفصل الأول جدول للمخطط العلاجى، يوضح لك الفصول التى ينبغى عليك قراءتها لعلاج العديد من المشاكل الأخرى.

سوف تجد فى معظم الحالات أنه من المفيد لك قراءة الفصل الثانى والثالث والرابع فى البداية لأنها تمثل الأساس للعلاج المعرفى السلوكى, وستعرف كيف أن الأفكار تؤثر فى المشاعر, وكيف أن اعتياد الأفكار السلبية يؤثر على مزاجك. وستجد أيضًا الأدوات التى تساعدك على تغيير أفكارك من أجل القضاء على القلق والاكتئاب والغضب.

والجدير بالذكر أن الفوائد الكاملة من العلاج السلوكى المعرفى يتم اكتسابها من خلال الممارسة المستمرة, والاكتفاء بمجرد فهم التقنية ليس له قيمة, إذن, بدون التجربة العملية. بعبارة أخرى، إن هذا الكتاب ليس كتابًا للقراءة فقط, بل عليك أن تمارس التمارين، وتملأ النماذج، وتحدث تغييرًا حقيقيًّا فى تفكيرك وتصرفاتك.

وسوف تختلف الفترة الزمنية اللازمة لممارسة كل تقنية, لذا انظر فى الأجزاء التى تحت عنوان "الفترة اللازمة للإتقان"، لكى تعطيك فكرة عن الزمن اللازم لإتقان كل مهارة جديدة. وينبغى عليك أن تقضى وقتا كافيا فى أداء التمارين بشكل يومى لأن التدريب المستمر هو المفتاح الأساسى لإحداث التغيير الإيجابى؛ فبعض هذه التقنيات سوف تحتاج إلى الإكثار من ممارستها حتى تصل

إلى النقطة التى تصبح فيها هذه التقنيات بمثابة استجابات آلية. والفكرة هى أن تكون لديك القدرة على استخدام هذه التقنيات متى وحيث أردت، دون الرجوع الى الكتاب.

وإذا شعرت بأنك تفتقر للانضباط الذاتى الذى يؤهلك لإجادة هذه المهارات، أو ليس لديك الدافع القوى للقيام بذلك، فعليك تجربة البديلين التاليين: 1 - 1. قم بإبرام عقد مع شخص قريب منك، كما هو موضح فى الفصل الحادى والعشرين.

استشر متخصصًا فى العلاج السلوكى المعرفى لمساعدتك فى وضع ومراقبة برنامجك العلاجى.

وقبل خوض أى علاج سلوكى معرفى لعلاج القلق والاضطراب، لابد من إجراء فحص طبى شامل للجسم. لذلك اطلب من طبيبك إجراء فحص للتأكد من خلوك من مشكلات الغدة الدرقية، ونقص السكر فى الدم، وهبوط الصمام التاجى، وغيرها من المشكلات المتعلقة بعدم انتظام نبضات القلب. وعند شعورك بأى مشكلات عضوية لمدة زمنية طويلة وأنت تمارس هذه التدريبات، لابد من استشارة طبيبك.

الفصل 1

إعداد خطتك العلاجية

لعلك قد فتحت هذا الكتاب لأنك تشعر بعدم الارتياح: ربما تشعر بالاكتئاب، أو القلق، أو الغضب، أو الإحباط، أو الارتباك، أو التشتت، أو الضيق، أو الخزى....

مع الأسف القائمة طويلة لكن أرجو أن تتذكر أنك لست الوحيد الذى يواجه مشاعر وخبرات سلبية مؤلمة، أو أن هذا أمر نادر الحدوث وغير مألوف؛ فكل شخص يعانى أحيانا من بعض المشكلات النفسية، وهذا شىء طبيعى.

وعندما يكون الألم شديدًا ولا يحتمل، يكون هذا هو الوقت المناسب للقيام بشىء تجاهه وبقراءتك لهذا الكتاب، تكون قد اتخذت خطوة مهمة نحو حل المشكلة والشعور بالارتياح.

عندما تشعر بالاستياء، لا يكون لديك الوقت والصبر للخوض فى أحاديث حماسية ساذجة، أو قصص النجاح غير الواقعية، أو قصص مرعبة لا حاجة لها، أو مناقشات نظرية غامضة ومطنبة لدرجة الملل. من أجل ذلك، أعددنا هذا الكتاب بأكبر قدر ممكن من الوضوح والبساطة.

من جانب آخر، عندما تشعر بالاستياء، فأنت حينئذ لا تملك الطاقة التى تدفعك للبحث هنا وهناك فى مصادر متناثرة لتجميع حل موحد لهذه المشكلة, ولذلك أعددنا هذا الكتاب ليكون شاملاً ومتكاملاً: حيث وضعنا بين طياته كل شىء تحتاج إليه من أجل تعلم هذه التقنيات الواردة فى هذا الكتاب بتفصيل تام، وبترتيب منطقى متدرج.

وإذا كنت تشعر بالألم فلن يكون لديك حينها وقت لإهداره فى علاجات غير مجربة ومشكوك فى نفعها, ولذا فإننا لم نورد فى هذا الكتاب سوى التقنيات التى تم التأكد من فعاليتها على مدار فترة زمنية طويلة فى العديد من الدراسات المعدة إعدادًا جيدًا, والتى أجريت على العديد من الأشخاص من مختلف الأنماط حتى أثبتت فائدتها العلاجية بشكل كبير.

وعلى مدار الخمس والعشرين سنة الماضية، تم وضع وتطوير العديد من تقنيات العلاج السلوكى المعرفى لتخفيف القلق وإزالة الاكتئاب وتهدئة الغضب، وهذا الكتاب يحوى أفضل هذه التقنيات. فهو يقدم لك وعدًا حقيقيًّا بأن المساعدة فى طريقها إليك. ومع الصبر وقليل من الجهد، سوف تبدأ فى الشعور بتحسن عما قريب.

لماذا يجدى العلاج السلوكى المعرفى

كثير من الناس يعتقدون أن المشاعر المؤلمة تحدث بسبب تجارب وخبرات الطفولة المنسية، وأن الطريقة الوحيدة للتخفيف من هذه المشاعر المؤلمة هى من خلال التحليل الصعب الطويل لتعقب أثر الذكريات والترابطات المختزنة

فى اللاوعى, والقضاء عليها.
لاشك أن هناك علاقة ما بين الأحداث التى تعرضت لها فى الماضى البعيد والمشاعر السلبية التى تعانى منها حاليًا, ولكن المعالجين المعاصرين الذين يستخدمون العلاج السلوكى المعرفى اكتشفوا مصدرًا أسرع وأسهل فى الوصول إليه للمشاعر والانفعالات ألا وهو: سلسلة أفكارك الحالية؛ فقد اتضح لهم مرارًا أن معظم المشاعر المؤلمة يسبقها مباشرة نوع من تفسير الأفكار.
على سبيل المثال، هناك شخص تعرفت عليه مؤخرًا قال إنه سيتصل بك هاتفيا ولم يفعل: إذا كان تفسيرك لهذا التصرف هو أنه "لا يحبك على الرغم من كل شىء"، فستشعر بالحزن والرفض, أما إذا فسرت سبب عدم اتصاله على أنه "ربما وقع له حادث" ، فسوف تشعر بالقلق عليه وعلى سلامته, وأما إذا فسرت الأمر قائلاً: "لقد تعمد الكذب علىّ حين قال إنه سيتصل بى"، فقد تشعر بالغضب إزاء كذبه.
إن هذه النظرية البسيطة تمثل جوهر العلاج السلوكى المعرفى والأساس الذى يقوم عليه ألا وهو: أنك تستطيع أن تغير مشاعرك عن طريق تغيير أفكارك؛ فعلى مدى الخمس والعشرين سنة الماضية، أثبتت العديد من الدراسات إمكانية تطبيق هذه النظرية البسيطة للتعامل مع العديد من المشكلات والاضطرابات على نحو أسرع وأسهل من أى تقنية علاجية أخرى.

تصميم خطتك العلاجية

إن هذا الكتاب ليس من نوعية الكتب التى يجب عليك أن تقرأها من الغلاف إلى الغلاف؛ فالفصل الأول منه وضع ليساعدك على تقييم مشكلتك, ومن ثم الوصول إلى الفصول التى ينبغى عليك قراءتها لحل مشكلتك.
ويحتوى هذا الفصل على اثنى عشر بروتوكولاً أساسيًّا مختصرًا ستجدها أدناه, وكل بروتوكول يتضمن مجموعة من التقنيات التى ثبتت فعاليتها فى علاج مشكلة معينة، مثل: الاكتئاب أو القلق أو الخوف المرضى. كما أن هذه البروتوكولات تتبع تسلسلاً محددًا؛ حيث تبدأ بأكثر التقنيات نفعًا أو شمولاً, وتتدرج وصولاً للتقنيات الأكثر تخصصًا .
ويبدأ كل بروتوكول بقائمة من الأعراض المميزة للمشكلة، علمًا بأن بقية الفصول قد وضعت بالترتيب الذى ينبغى قراءتها به. كما يحتوى كل قسم على وصف مختصر لخطوات البروتوكول والأساس المنطقى الذى يقوم عليه.
إذا أردت أن تلقى نظرة عامة على الاثنى عشر بروتوكولاً, وكذلك كل المشكلات التى يقدمها الكتاب والوصفات العلاجية لها، فانظر جدول الخطة العلاجية المرفق بنهاية هذا الفصل والذى قمنا خلاله بتقسيم الأعراض إلى فئات، مع إشارات للفصول التى تتطرق إلى المشكلة من أجل مساعدتك على تحديد مشكلتك، ومعرفة جميع الخيارات العلاجية المتاحة من نظرة واحدة.
ـل القلق العرض الأساسى لاضطرابات الخوف وعلامات وجوده لدى Worry القلق المرء تتمثل فى شعوره بالخوف الشديد فى معظم أيامه لمدة لا تقل عن ستة أشهر.

والملاحظ أن الناس الذين يعانون من القلق على نحو خطير يجدون صعوبة كبيرة فى السيطرة على توترهم، وعادة ما تظهر عليهم الأعراض الآتية: - • التململ

- • الإجهاد
- • صعوبة التركيز
- • سرعة الانفعال
- • الشد العضلى
- • اضطرابات فى النوم

يتم علاج القلق من خلال الفصول التالية حسب الترتيب التالى:

الفصل 5: "الاسترخاء"

الفصل 6: "التحكم فى القلق"

الفصل 14: "حل المشكلات"

تبدأ خطوات علاج القلق بالفصل الخامس "الاسترخاء"، مع التركيز على الاسترخاء بالإيحاء. أما الخطوة الثانية، فنجدها فى الفصل السادس "التحكم فى القلق "، حيث ستتعلم كيفية إجراء تقييم حقيقى للمخاطر، والتعرض للتوتر بشكل عملى، والحيلولة دون ظهور سلوك القلق . ونظرًا لأن بعض المخاوف يمكن مواجهتها بالبحث عن حلول بديلة، فإن الفصل الرابع عشر "حل المشكلات" يمكن أن يعلمك مهارات لإيجاد حلول جديدة لمشكلاتك. إذا استمر القلق معك بسبب اعتقادات سلبية راسخة لديك، فعليك بقراءة الفصل الخامس عشر "اختبار المعتقدات الأساسية". والفصل العشرون "الانتباه" ربما يساعد أيضًا فى التركيز على المكان والزمان الحاضرين.

اضطراب الفزع Panic Disorder, يُعرَف الفزع بأنه نوبة من الخوف الشديد وعندما يواجه الفرد نوبة فزع سوف يشعر ببعض من الأعراض التالية بشكل قوى، تصل لذروتها بسرعة كبيرة خلال عشر دقائق أو أقل:

- • زيادة ضربات القلب
- • التعرق
- • الارتعاش
- • ضيق التنفس
- • الشعور بالاختناق
- • ألم فى الصدر
- • ألم بالمعدة أو غثيان
- • الشعور بالارتباك والذهول
- • الخوف من فقدان التوازن أو الجنون
- • الخوف من الموت
- • التنميل، أو فقدان الحس
- • نوبات قشعريرة أو سخونة

يتم علاج اضطراب الفزع من خلال الفصول التالية حسب الترتيب التالي:

الفصل 9: "التكيف مع الفزع"

الفصل 11: "التحصين ضد الضغوط"

الفصل 12: "التكيف خلال جلسات التعرض"

الفصل 20: "الانتباه"

يبدأ علاج اضطراب الفزع باتباع الخطوات المحددة فى الفصل التاسع "التكيف مع الفزع", حيث إنك سوف تحتاج إلى إتقان تدريب التحكم فى التنفس وتعلم كيفية استخدام "استمارة الاحتمالات"، وممارسة تثبيط الاستجابة الحسية للمثيرات.

وإذا لم تكن تعانى من الخوف المرضى من الخلاء أو من سلوك التجنب بشكل كبير نتيجة خوفك من نوبة الفزع، فبإمكانك أن تتوقف هنا أما إذا كنت قد وصلت إلى نقطة بدأت عندها فى الشعور برهاب الأماكن الخالية أو ممارسة سلوك التجنب، فسوف ينبغى عليك بناء مدرج الخوف الهرمى كما هو موضح فى الفصل الحادى عشر "التحصين ضد الضغوط"، وتبدأ فى تعريض نفسك للمواقف التى تخيفك بشكل متدرج.

أما الفصل الثانى عشر "التكيف خلال جلسات التعرض"، فيساعدك على ابتكار استراتيجيات تحكم لاستخدامها بينما تقوم بالتخلص من حساسيتك تجاه مخاوف الحياة الواقعية.

الكمال Perfectionism أى الشعور بالمعاناة من أجل الوصول إلى الكمال فلن يبدو لك أى شىء جيد بشكل كاف حسب معاييرك؛ حيث تختفى الوسطية وتنظر إلى الأشياء باعتبارها إما بيضاء أو سوداء وفى أغلب الأحيان تكون سوداء؛ فأنت تنتقد نفسك بقسوة وبلا هوادة، ودائمًا ما توبخها عندما تعجز عن الوصول إلى النجاح واعتلاء القمة فى أى شىء تقوم به. وقد تقضى ساعات فى التحقق من الأرقام مرارًا ومرارًا، أو فى مراجعة مقال أو بحث تقوم بإعداده، أو صقل وتلميع عمل فنى من صنعك.

ولكن كل هذا الجهد لبلوغ الكمال لا يشعرك بالسعادة، بل يزيد من قلقك بشأن احتمال وقوع أخطاء قد تجعلك محل نقد الآخرين.

يتم علاج السعي نحو الكمال من خلال الفصول التالية حسب الترتيب التالي:

الفصل 2: "الكشف عن الأفكار التلقائية"

الفصل 3: "تغيير أنماط التفكير المحدود"

الفصل 4: "تغيير الأفكار المؤرقة"

الفصل 6: "التحكم في القلق" (الخطوة الرابعة: "منع سلوك القلق" فقط)

الفصل 15: "اختبار المعتقدات الأساسية"

الفصل 11: "التحصين ضد الضغوط"

يبدأ علاج هذه المشكلة بقراءة الفصول 2, 3 ,4 لتنمية مهاراتك فى استخدام سجل الأفكار. وعليك أن تولى انتباهًا خاص ًٍا لأنماط التفكير المحدود مثل التفكير المتطرف، والتهويل، والتضخيم، والقواعد الصارمة. كما ستتعلم من خلال الفصل الرابع كيفية مواجهة الأفكار المؤرقة إزاء العواقب الوخيمة للأخطاء.
أما الفصل السادس، فسوف نتعرف من خلاله على برنامج منع سلوك القلق من الظهور، والذى يتسم بأهمية بالغة فى الحد من من التدقيق المفرط والعمل الشاق الذى تبذله نتيجة الخوف من الوقوع فى أخطاء أو التعرض للانتقاد.
كذلك سوف يقدم لك الفصل الخامس عشر "اختبار المعتقدات الأساسية" أدوات لتحديد وتغيير المعتقدات الخاطئة الراسخة بداخلك والخاصة بعدم الكفاءة والقيمة، والتى تدعم رغبتك فى السعى نحو الكمال.
إذا بقيت هناك مشكلات خطيرة مع نهاية هذا البروتوكول، انظر الفصل11 "التحصين ضد الضغوط" لبناء هرم مدرج من الأخطاء المخيفة، ثم التعامل مع كل درجة فى هذا الهرم بشكل تخيلى, كما ستحتاج أيضًا لتعريض نفسك لأخطاء واقعية متعمدة فى شكل سلسلة من التجارب المخططة(انظر الخطوة السادسة،
"اختبار قواعدك" فى الفصل 15).
تتكون الأفكار المتسلطة من أفكار Obsessional Thinking الأفكار المتسلطة واندفاعات وصور متواترة تقتحم وعيك عنوة. والأفكار المتسلطة ليست نوعًا من القلق العادى الذى ينشأ بسبب مشكلة تواجهها فى الوقت الحالى بل هى سلسلة غير مرغوبة من الأفكار المزعجة, والتى تتسم بالمبالغة وعدم المنطقية, والتى تستنفد معظم وقت الإنسان. وعلى الرغم من محاولات الإنسان لمنع استحواذها على تفكيره، فإنها سرعان ما تعاود الظهور مرة أخرى, وقد تؤثر الأفكار المتسلطة تأثيرًا كبيرًا جدا على روتين الإنسان العادى في البيت أو المدرسة أو العمل.

يتم علاج الأفكار المتسلطة من خلال الفصول التالية حسب الترتيب التالي:

الفصل 7: "إيقاف الأفكار"

الفصل 8: "الغمر"

الفصل 6: "التحكم في القلق" (الخطوة الرابعة: منع سلوك القلق)

يبدأ علاج مشكلة الأفكار المتسلطة من الفصل السابع "إيقاف الأفكار"، لأنه بسيط وسهل التعلم. وهذه الإستراتيجية ستساعدك على دفع الكثير من الأفكار السلبية غير المرغوبة بعيدًا عنك. ولكن سيكون هناك بعض الأفكار وغالبًا ما تكون هذه هى الأفكار التى تثير شعورًا شديدًا بالاضطراب القلق التى سوف تحتاج إلى شىء أقوى بعض الشىء لهزيمتها. أما الفصل الثامن "الغمر"، فيوضح لك كيف تمطر نفسك بوابل من الخيالات والصور المشتقة من أفكارك المتسلطة وإزالة
تأثيرها من خلال ذلك.
والجزء الخاص بمنع سلوك القلق سيساعدك على إكمال العلاج عن طريق إيقاف أى سلوكيات تجنب أو تدقيق من شأنها تعزيز هذه الأفكار المتسلطة.
الرهاب Phobia، أنواع محددة من الرهاب تنطوى على خوف مبالغ فيه أو غير مبرر من أشياء مثل الخوف من الطيران، أو المرتفعات، أو الحيوانات، أو الحقن، أو الدم، وغير ذلك. وأنت تتجنب الشىء الذى يثير الخوف لديك بقدر ما تستطيع. وإذا كنت مجبرًا على السفر، أو صعود مرتفع، أو الاقتراب من حيوانات مخيفة، فإن هذا يسبب لك شعورًا بالقلق الشديد، فقد يؤدى ذلك إلى الإصابة بنوبة فزع بكل أعراضها. وهناك أنواع معينة من الرهاب تتجاوز الحذر الطبيعى الذى يلازم المواقف الخطرة, وهذه الأنواع لها تأثير خطير على علاقاتك الاجتماعية، أو روتينك اليومى، أو دراستك، أو عملك .
ورهاب الخلاء يعنى الشعور بالقلق إزاء الابتعاد عن الأماكن العامة أو تجنبها؛ فالأشخاص الذين يعانون من رهاب الخلاء يخشون ترك الأماكن الآمنة مثل المنزل.
وهم لا يرغبون فى أن يكونوا فى موقف يكون الهرب منه أمرًا صعبًا أو مثيرًا للحرج, وعادة ما يكون لديهم مخاوف من إصابتهم بنوبة من الفزع فى الأماكن التى لا يستطيعون فيها العثور على من يسعفهم, وكذلك يشعرون عادة بالخوف عندما يكونون خارج البيت بمفردهم، أو عند التواجد وسط حشد من الناس، أو الوقوف فى الصفوف، أو عبور جسر، أو السفر بالحافلة أو القطار، وغير ذلك.
أما الرهاب الاجتماعى، فهو الشعور بالخوف المستمر من التواجد بين أشخاص غرباء فإذا كنت تعانى من هذا النوع من الرهاب، فإنك تحاول الابتعاد عن المواقف التى تضطرك لمقابلة أناس جدد، أو التفاعل مع أشخاص لا تعرفهم جيدًا، أو أن تكون محل نظر وتفحص أناس غرباء. وعندما تشعر بالخوف، فإنك تسلك سلوكا مرتبكًا أو تحرج نفسك بإظهار مدى شعورك بالقلق. وعند اضطرارك للتفاعل فى مواقف اجتماعية فإنك تكون غاية فى الاضطراب والقلق، على الرغم من إدراكك أن خوفك مبالغ فيه. والحقيقة أن الرهاب الاجتماعى يؤثر على حياتك بشكل خطير.

يتم علاج الرهاب من خلال الفصول الآتية بالترتيب التالي:

الفصل 5: "الاسترخاء"

الفصل 11: "التحصين ضد الضغوط"

الفصل 12: "التكيف خلال جلسات التعرض"

إن البروتوكول الأساسى لعلاج جميع أشكال الرهاب واحد، ماعدا رهاب الخلاء؛ حيث إن رهاب الخلاء عادة ما يبدأ باضطراب فزع ترِك دون علاج (انظر بروتوكول اضطراب الفزع). لذا, لابد من علاج اضطراب الفزع أولاً وذلك من خلال الفصل التاسع: "التكيف مع الفزع"، وبعد ذلك يمكنك مواصلة العلاج باستخدام البروتوكول العادى الخاص بعلاج الرهاب.

ولعلاج الرهاب، ينبغى أن تبدأ بقراء الفصل الخامس "الاسترخاء"، ثم تقوم ببناء مدرج هرمى خيالى للمواقف المثيرة للخوف بالنسبة لك وتعريض نفسك للمواقف التى يتضمنها بشكل تخيلى، كما هو موضح بالفصل الحادى عشر "التحصين ضد الضغوط". وبمجرد أن تتقن استراتيجيات الاسترخاء والتكيف المعرفى فى المواقف الخيالية المثيرة للخوف، يمكنك أن تنتقل للفصل الثانى عشر "التكيف خلال جلسات التعرض". وفى هذا الفصل سوف تبدأ بتطبيق مهارات التكيف التى

اكتسبتها فى مواقف واقعية مثيرة للخوف، تتدرج حدة الاضطراب فيها من الاضطراب الخفيف جدًّا إلى الاضطراب الشديد جدًّا.

إذا لم يؤت التحصين ضد الضغوط ثماره معك، فهناك علاج بديل للرهاب فى الفصل الثامن: "الغمر"، علمًا بأن التركيز هنا سينصب على التعرض التخيلى لفترات طويلة باستخدام شريط كاسيت يعمل بشكل أوتوماتيكى.

وإذا كنت تستخدم هذا البروتوكول لعلاج الرهاب الاجتماعى، فقد تحتاج أيضًا إلى إلقاء نظرة استكشافية على الفصل العشرين: "الانتباه"، أو الفصل الثامن عشر: "النمذجة الخفية"، أو الفصل العاشر: "التكيف التخيلى"، وذلك لوضع خطة محددة للتعامل مع مواقف اجتماعية جديدة والتدرب عليها.

الاكتئاب Depression, كون مصابًا بالاكتئاب فإنه يتملكك شعور طاغ بالحزن، وأنه لا شىء يبدو مثيرًا أو باعثا على السعادة فى الحياة. كما يمكن أن يؤثر على شهيتك للطعام، مما يؤدى إلى زيادة وزنك أو نقصانه. كما يؤدى إلى قلة ساعات النوم أو زيادتها عن المعتاد. كما تشعر بالتململ والتعب فى نفس الوقت، وتجد صعوبة فى التركيز أو اتخاذ القرارات، وخاصة تلك التى تتطلب الإقدام على القيام بعمل ما. كما يؤدى بالإنسان إلى الشعور بعدم القيمة واليأس من الحياة، واستحواذ أفكار الموت عليه، بل والرغبة فى الانتحار. ملحوظة: إذا كنت تفكر جديًّا بالانتحار، فالمعلومات الموجودة فى هذا الكتاب غير كافية، فلابد من مراجعة أخصائى نفسى في أسرع وقت ممكن.

يتم علاج الاكتئاب من خلال الفصول التالية حسب الترتيب التالي:

الفصل 13: "شحذ قواك"

الفصل 2: "الكشف عن الأفكار التلقائية"

الفصل 3: "تغيير أنماط التفكير المحدود"

الفصل 4: "تغيير الأفكار المؤرقة"

الفصل 14: "حل المشكلات"

وبما أن السمات الأساسية للاكتئاب هى الشعور بالتعب والإرهاق والسلبية، فعليك بالبدء بقراءة الفصل الثالث عشر: "شحذ قواك"، حتى يتسنى لك البدء ببناء جدول للأنشطة لديك. الخطوة التالية هى قراءة الفصل الثانى والثالث والرابع, وذلك كى تكتسب مهارة فى استخدام "سجل الأفكار"، والذى سيمنحك نظامًا أو بنية تمكنك من استكشاف ومواجهة وتغيير أنماط التفكير السلبى. ولا تنس أن تولى انتباهًا خاصًّا لأنماط التفكير المحدود، والترشيح، والتفكير المتطرف، والتعميم الزائد، والتضخيم.

وأخيرًا، سوف يقدم لك الفصل الرابع عشر "حل المشكلات" طريقة لابتكار حلول بديلة للمشكلات الشخصية، والمهنية، والمادية، وغيرها من المشكلات الأخرى.

وإذا لم يَزُل الاكتئاب بعد استخدام هذا البروتوكول، فقد تكون بحاجة إلى تغيير بعض المعتقدات الأساسية الخاصة بالكفاءة والقيمة وغيرها. وعليك النظر إلى الفصل الخامس عشر: "اختبار المعتقدات الأساسية"، ثم الفصل السادس عشر: "تغيير المعتقدات الأساسية عن طريق التصور", وذلك لتحديد وتغيير المعتقدات

الأساسية المولدة للاكتئاب. كذلك قد يساعدك الفصل العشرون "الانتباه" على التوقف عن اجترار الأفكار عن طريق التركيز على اللحظة الآنية.

عندما تعانى من انخفاض Low Self-Esteem انخفاض تقدير الذات تقديرك لذاتك سوف تشعر بالنقص وعدم القيمة والافتقار إلى الكفاءة. وهذا يعنى أنك عاجز عن رؤية نقاط قوتك, وأنك تبالغ فى التركيز على نقاط ضعفك، وتبدو إنجازاتك فى الحياة تافهة، بينما تبدو إخفاقاتك ضخمة. وقد يغلب عليك الحزن أو الاكتئاب أو قد تكون سريع الانفعال وعدوانيًا، وذلك لتغطية شعورك بانخفاض تقديرك لذاتك. وتبدو عليك الدهشة والريبة عندما يبدى شخص ما إعجابه بك؛ حيث إنك تتوقع أن الناس ينظرون إليك على أنك عديم القيمة. وانخفاض تقديرك لذاتك يعوقك عن تحديد أهدافك والوصول إليها، وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، ويدفعك إلى البحث عن التشجيع لدى الآخرين، واتخاذ بعض المخاطرة أشكال.

يتم علاج انخفاض تقدير الذات من خلال الفصول التالية حسب الترتيب التالي:

الفصل 2: "الكشف عن الأفكار التلقائية"

الفصل 3: "تغيير أنماط التفكير المحدود"

الفصل 4: "تغيير الأفكار المؤرقة"

الفصل 15: "اختبار المعتقدات الأساسية"

الفصل 16: "تغيير المعتقدات الأساسية عن طريق التصور"

لعلاج مشكلة انخفاض تقدير الذات، علينا أن نبدأ بالفصول 2 ,3, 4 لتنمية مهاراتك فى استخدام "سجل الأفكار". ولا تنس أن تولى انتباهًا خاصًّا لأنماط التفكير المحدود، والترشيح، والتفكير المتطرف، والتعميم الزائد، والتضخيم.

بعد ذلك، سوف تحتاج للاطلاع على الفصل الخامس عشر "اختبار المعتقدات الأساسية" لتحديد وتغيير المعتقدات الراسخة بداخلك بشأن الشعور بعدم القيمة.

أما الفصل السادس عشر "تغيير المعتقدات الأساسية عن طريق التصور"، فيقدم لك طريقة لتدعيم هذا العمل عن طريق مواجهة مواقف الطفولة التى تشكلت معتقداتك الأساسية خلالها.

وربما تحتاج إلى العمل على مع ما تبقى من الأفكار المؤرقة (تلك الأفكار التى تسبق شعورًا مؤلمًا مباشرة)؛ فإذا كانت هناك فكرة أو فكرتان من هذه الأفكار لا تزال تطاردك وتقلل من تقديرك لذاتك، فينبغى عليك أن تجرب تقنية التنفير الخفى من الأفكار المؤرقة فى الفصل التاسع عشر، والتى تعد تقنية صعبة ولكنها فعالة فى القضاء على الأفكار المزعجة.

إن الأشخاص الذين يعانون الشعور Shame and Guilt الشعور بالخزى والذنب بالخزى والإحساس الشديد بالذنب غالبًا ما يشعرون بانعدام القيمة؛ حيث يلومون أنفسهم عادة عند ارتكاب أى خطأ.

يتم علاج الشعور بالخزى والذنب من خلال الفصول التالية حسب الترتيب التالى:

الفصل 2: "الكشف عن الأفكار التلقائية"

الفصل 3: "تغيير أنماط التفكير المحدود"

الفصل 4: تغيير الأفكار المؤرقة"

الفصل 7: "إيقاف الأفكار"

الفصل 15: "اختبار المعتقدات الأساسية"

وكثيرًا ما تسهم الاعتداءات الجنسية والجسدية التى تحدث فى الطفولة بشكل كبير فى شعورك بأنك "معيب" ولا تستحق أى حب أو سعادة، وعندما تحدث مأساة فإن شدة مشاعر الخزى والذنب تجعلها وكأنها جريمة تستحق عقابًا رادعًا وليس مجرد سوء حظ.

ابدأ برنامجك العلاجى لمشاعر الخزى والذنب بقراءة الفصول 2 ,3 ,4 وذلك لتنمية مهاراتك على استخدام "سجل الأفكار". ولا تنس أن تولى انتباهًا خاصًّا لأنماط التفكير المحدود، والترشيح، والتفكير المتطرف، والتعميم الزائد، والتضخيم، والقواعد الصارمة.

وسوف تحتاج إلى مهارات الفصل السابع "إيقاف الأفكار" وذلك لاعتراض سبيل الأفكار التقليدية الأساسية المثيرة لمشاعر الخزى والذنب. والأهم من ذلك أنك ستحتاج لقراءة الفصل الخامس عشر "اختبار المعتقدات الأساسية"، وذلك لتحديد وتغيير المعتقدات الراسخة بداخلك والمتعلقة بالشعور بانعدام القيمة وعدم التقبل وغير ذلك.

وإذا كنت ترى أن مشاعر الخزى نابعة من تجارب طفولة تعرضت خلالها للإيذاء، فينبغى عليك أيضًا أن تمارس تدريبات الفصل السادس عشر "تغيير المعتقدات الأساسية عن طريق التصور".

إذا كانت هناك واحدة أو اثنتان من الأفكار المثيرة للخزى والعار تلازمك، فحاول ممارسة إستراتيجية التنفير الخفى للأفكار المثيرة للانفعالات فى الفصل التاسع عشر.

ـ الغضب مشكلة بالنسبة لك إذا كان رد فعلك الدائم تجاه Anger الغضب الضغوط أو الإحباطات هو الصراخ أو الضرب أو رمى أو تكسير الأشياء, كذلك يمثل الغضب مشكلة عندما يؤثر انفعالك سلبيًّا على علاقاتك الشخصية وعلى حياتك الأسرية وعملك وأصدقائك ومعارفك.

يتم علاج الغضب من خلال الفصول التالية حسب الترتيب التالي:

الفصل 2: "الكشف عن الأفكار التلقائية"

الفصل 3: "تغيير أنماط التفكير المحدود"

الفصل 4: "تغيير الأفكار المؤرقة"

الفصل 5: "الاسترخاء"

الفصل 17: "التحصين ضد الضغوط لمعالجة الغضب"

الخطوة الأولى نحو السيطرة على الغضب هى قراءة الفصول 2 ,3, 4 وذلك لتنمية مهاراتك على استخدام "سجل الأفكار"، والذى سوف يساعدك على تحديد الأفكار المثيرة للغضب، ثم تطوير استراتيجيات لتقييمها والتغلب عليها.

بعد ذلك سوف تحتاج إلى تعلم جميع مهارات الاسترخاء الواردة فى الفصل الخامس، خاصة الاسترخاء بالتحكم فى الإيحاءات. أما الفصل السابع عشر "التحصين ضد الضغوط لمعالجة الغضب"، فسوف يريك كيف تضع المهارات المعرفية ومهارات الاسترخاء معًا وممارستها فى مواقف تخيلية مثيرة للغضب.

وإذا استمر الغضب فى مواقف اعتيادية معينة، فينبغى عليك أن تقرأ الفصل الثامن عشر: "النمذجة الخفية"، والذى ستقوم من خلاله بتطوير خطة محددة، لتغيير هذا السلوك من خلال التدرب على سلسلة متتابعة من الاستجابات الجديدة الأكثر فعالية. بعد ذلك، إذا بقيت نزعتك إلى التركيز على أفكار الغضب ملازمة لك، فاقرأ الفصل العشرين "الانتباه" لتتعلم كيف تحول إدراكك إلى ملاحظات أكثر حيادية.

إن السلوك التجنبى غير Mild Avoidance السلوك التجنبى المعتدل الحاد هو خوف متواصل من أشياء أو مواقف معينة أو أشخاص معينين. وهذا الخوف له من القوة ما يجعلك نزَّاعًا إلى تجنب هذه المواقف أو الأشياء المخيفة كلما أمكن، ولكنه ليس بالقوة التى تجعلك عاجزًا عن إجبار نفسك على التعامل مع هذه المواقف المخيفة إذا تطلب الأمر ذلك. فعلى سبيل المثال، نجد أن التجنب المعتدل للطيران قد يعنى أنك ستسافر بالسيارة أو القطار كلما أمكن، ولكنك فى حالة عدم وجودهما، ستضطر حتمًا للسفر بالطائرة لأنها الخيار الوحيد المتاح أمامك. والسلوك التجنبى المعتدل يؤثر تأثيرًا غير حاد على العلاقات مع الآخرين أو على عملك أو دراستك.

يتم علاج السلوك التجنبي المعتدل من خلال الفصول التالية حسب الترتيب التالي:

الفصل 5: "الاسترخاء"

الفصل 10: "التكيف التخيلي"

الفصل 20: "الانتباه"

وبما أن سلوك التجنب لديك يصل إلى مستوى التسويف ولا يصل إلى مستوى الرهاب البحت، فمن غير المحتمل أن تكون بحاجة إلى بناء مدرج هرمى والتحصين ضد الضغوط للتغلب عليه. ولعلاج مشكلة السلوك التجنبى المعتدل، ابدأ بالفصل الخامس "الاسترخاء" لكى تكتسب مهارات التنفس العميق والاسترخاء بالتحكم فى الإيحاءات. بعد ذلك اقرأ الفصل العاشر "التكيف التخيلى"، للتدرب على الاسترخاء والتكيف بينما تقوم فى نفس الوقت بتخيل نفسك وأنت تتعامل مع الموقف الذى يسبب لك الضغوط.

العادات السيئة Bad Habits تتدرج العادات السيئة من الإسراف فى مشاهدة التلفاز إلى الإسراف القهرى فى إنفاق المال، ومن قضم الأظافر إلى السرعة المتهورة فى القيادة، ومن الإفراط في تناول الأطعمة الدهنية إلى ترك أكوام من الملابس والصحون المتسخة لفترة طويلة. والعادة السيئة هى أى سلوك يتم تكراره، ويبدو لك أنك لا تستطيع التوقف عنه على الرغم من إدراكك أن له آثارًا سلبية على حياتك.

والجدير بالذكر أن هذا الكتاب لا يقدم بروتوكولاً قويًّا لعلاج العادات السيئة المتعلقة بالإدمان والاستهلاك، مثل التدخين وإدمان الكحول وتعاطى المخدرات، ولكن يمكن للعادات السيئة الأقل حدة مثل العادات التى أشير إليها سابقا أن تتحسن بشكل كبير إذا تم استخدام التقنيات الموضحة بالكتاب.

يتم علاج العادات السيئة من خلال الفصول التالية حسب الترتيب التالي:

الفصل 5: "الاسترخاء"

الفصل 12: "النمذجة الخفية"

الفصل 14: "حل المشكلات"

وبما أن معظم العادات السيئة تُظهِر استجابة للضغوط النفسية التى يواجهها الفرد، فإن أول خطوة للتعامل مع هذه العادات السيئة تكمن فى قراءة الفصل الخامس "الاسترخاء" وإتقان استراتيجياته, ولابد أن تكون على استعداد لاستخدام استراتيجيات التأمل بالتحكم فى الإيحاءات كلما بدأت الضغوط أو الاضطرابات فى استثارة العادة السيئة التى تعانى منها.

بعد ذلك, عليك قراءة الفصل الثامن عشر "النمذجة الخفية" وذلك لتطوير استجابات بديلة لتحل محل أنماطك الاعتيادية القديمة. وأخيرًا، عليك استخدام الفصل الرابع عشر "حل المشكلات"، لتطوير حلول بديلة للمواقف الصعبة التى تسببت فى اكتساب العادات السيئة بالماضى.

والجدير بالذكر أن بعض العادات المتأصلة يمكن علاجها باستخدام التقنية الموضحة فى الفصل التاسع عشر: "التنفير الخفى"، حيث يتم إقران العادة السيئة بمثير غير مرغوب فيه, ومن ثم القضاء عليها.

التسويف Procrastination ضعف أشكاله هو عبارة عن مزيج من قصور فى مهارات إدارة الوقت ومهارات حل المشكلات, ومن الرغبة فى الوصول الى الكمال والقلق بشأن جودة الأداء؛ فكل ذلك يجعلك تؤجل ما ينبغى عليك فعله، وتهدر الوقت فى مشتتات غير ذات أهمية، وتتقيد بمعايير مستحيلة تعوقك عن البدء فى العمل، وتخشى الفشل أو النقد فور شروعك فى العمل.

يتم علاج التسويف من خلال الفصول التالية حسب الترتيب التالى:

الفصل 2: "الكشف عن الأفكار التلقائية"

الفصل 3: "تغيير أنماط التفكير المحدود"

الفصل 4: "تغيير الأفكار المؤرقة"

الفصل 14: "حل المشكلات"

لعلاج مشكلة التسويف، ينبغى أن تكون الخطوة الأولى هى قراءة الفصول 2 ,3, 4 وذلك لتنمية مهاراتك على استخدام "سجل الأفكار". وبما أن التسويف عادة ما ينبع عن الخوف من الإخفاق أو ارتكاب الأخطاء، فعليك تركيز انتباهك بشكل خاص على أنماط التفكير المحدود مثل: التهويل والتضخيم والترشيح، علمًا بأنك سوف تحتاج إلى مواجهة وتغيير الأفكار التى تدفعك إلى تفسير الأداء المتوسط أو النقد على أنه فشل.

بعد ذلك، ينبغى لك قراءة الفصل الرابع عشر "حل المشكلات" لمساعدتك على وضع خطة لإنجاز الأهداف التى كنت دائمًا تتحاشاها فإذا ظلت مشكلة التسويف تلاحقك، فعادة ما يكون ذلك بسبب وجود معتقدات متأصلة تتعلق بعدم القيمة أو عدم الكفاءة. وبإمكانك تحديد هذه المعتقدات والشروع فى تغييرها عن طريق استخدام الفصل الخامس عشر: "اختبار المعتقدات الأساسية".

المخطط العلاجى

إن هذا المخطط يقدم نظرة سريعة على كل خطة علاجية فى هذا الكتاب. ولاستخدام هذا المخطط عليك تحديد المشكلة فى العمود الأيمن. عند القراءة نحو اليسار، ستجد رقم "1" فى العمود المقابل للفصل الذى ينبغى أن تبدأ به أولاً. أما رقم "2"، فيشير إلى الفصل الذى يجب أن تقرأه ثانيًا، وهكذا إلى آخر الأرقام.

إشارة إلى أن هناك ،(x) وجدير بالذكر أن بعض المشكلات وضعت أمامها علامة فصولاً ليست ضمن البروتوكول الأساسى لعلاج هذه المشكلة، ولكنها تضم إجراءات إضافية قد يمكن تطبيقها وتجدى نفعًا فى حالة استمرار الأعراض.

أمام (X) كذلك ستجد مشكلات ليس لها بروتوكول محدد، ولذلك وضعت علامة فصل أو فصلين للإشارة إلى احتوائهما على خيارات مقترحة لعلاج هذه المشكلات.

لا تخف أو تثبط من عزمك عند رؤيتك للجدول فهو يبدو معقدًا ظاهريًّا فقط. خذ وقتك، واعمل خطوة بخطوة. بإمكانك القيام بذلك. تهانئى لك على شروعك فى هذه الرحلة الصعبة لاكتشاف ذاتك والإبحار نحو الشفاء.

الفصل 2

الكشف عن الأفكارالتلقائية

تعد الأفكار سببًا للمشاعر، وهذه هى النظرية الأساسية التى يقوم عليها العلاج المعرفى. وجميع تقنيات العلاج المعرفى التى ابتُكِرت وطُوِّرت فى النصف الثانى من القرن العشرين تعتمد على فكرة واحدة بسيطة: هى أن الأفكار تسبب المشاعر، وأن العديد من الانفعالات التى تشعر بها يسبقها ويؤدى إليها أفكار مهما كانت تلك الأفكار قصيرة أو عابرة أو غير ملحوظة.

بعبارة أخرى، يمكن القول إن الأحداث فى حد ذاتها ليس لها أى مضمون انفعالى، وإن انفعالاتك ومشاعرك ما هى إلا نتاج لتفسيرك للحدث أو الموقف.

وعادة ما يتم تمثيل ذلك عن طريق نموذج ABC (أ, ب, ج) للانفعالات: أ. حدث

ب. فكرة

ج. شعور

على سبيل المثال: أ. حدث: حين تركب السيارة وتدير المحرك فتجده لا يعمل.

ب. فكرة: تفسير الحدث بقولك لنفسك:"آه، إن البطارية متعطلة. يا له من أمر شنيع لا أستطيع التحرك، سوف أتأخر".

ج. شعور: معايشة انفعال مناسب لهذه الأفكار. وفى هذه الحالة ستشعر بالاكتئاب والقلق بشأن تأخرك.

إن تغيير الأفكار سيؤدى إلى تغيير المشاعر. فعلى سبيل المثال: إذا كنت تفكر قائلاً: "لقد ترك ابنى الأنوار مضاءة طوال الليل مرة أخرى، فربما تشعر بالغضب منه.

أما إذا فكرت قائلاً: "سوف أتناول فنجانا آخر من القهوة، وأسترخى، وأنتظر قدوم قاطرة السحب"، فإن كل ما كنت ستشعر به لم يكن ليتجاوز الانزعاج البسيط على أقصى تقدير.

وسوف تتعلم فى هذا الفصل كيفية كشف الأفكار التلقائية فى إطار هذه الدائرة. علمًا بأن هذه مهارة أساسية تحتاج إلى أن تتمكن منها من أجل استخدام العلاج المعرفى للتخفيف من وطأة المشاعر المؤلمة.

فعالية هذه التقنية مع الأعراض

إن كشف الأفكار التلقائية لا يعد علاجًا، بل هو الخطوة الأولى فى العديد من

نظم العلاج المعرفى السلوكى المختلفة. غير أنك قد تشعر ببعض الانخفاض الفورى فى أعراض القلق أو الاكتئاب أو الغضب نتيجة للكشف عن كيفية استجابتك للمواقف المحبطة، فيما يعد إشارة إيجابية لاحتمال فعالية العلاج المعرفي وقدرته على مساعدتك بشكل سريع.

على الجانب الآخر، فمن غير المحتمل أن تشعر بأى تحسن فى الأعراض مع نهاية هذا الفصل بل إن بعض المشاعر قد تشتد حدتها فى الواقع نتيجة الكشف عنها.

لا تقلق، وتذكر أن هذه هى خطوة أولى على الطريق.

الفترة اللازمة للإتقان

إن معظم الناس يُلاحَظ عليهم تحسن ملحوظ فى الأسبوع الأول إذا تم الالتزام بمفكرة الأفكار بأمانة. وكلما تمرست على الوعى بأفكارك التلقائية لفترة أطول زادت إجادتك للأمر؛ فهى مهارة شأنها شأن الخياطة أو التزلج أو الكتابة أو الغناء كلما تدربت عليها، زادت إجادتك لها.

التعليمات

إن سلسلة Negative Feedback Loop حلقة التغذية السلبية الراجعة

الحدث



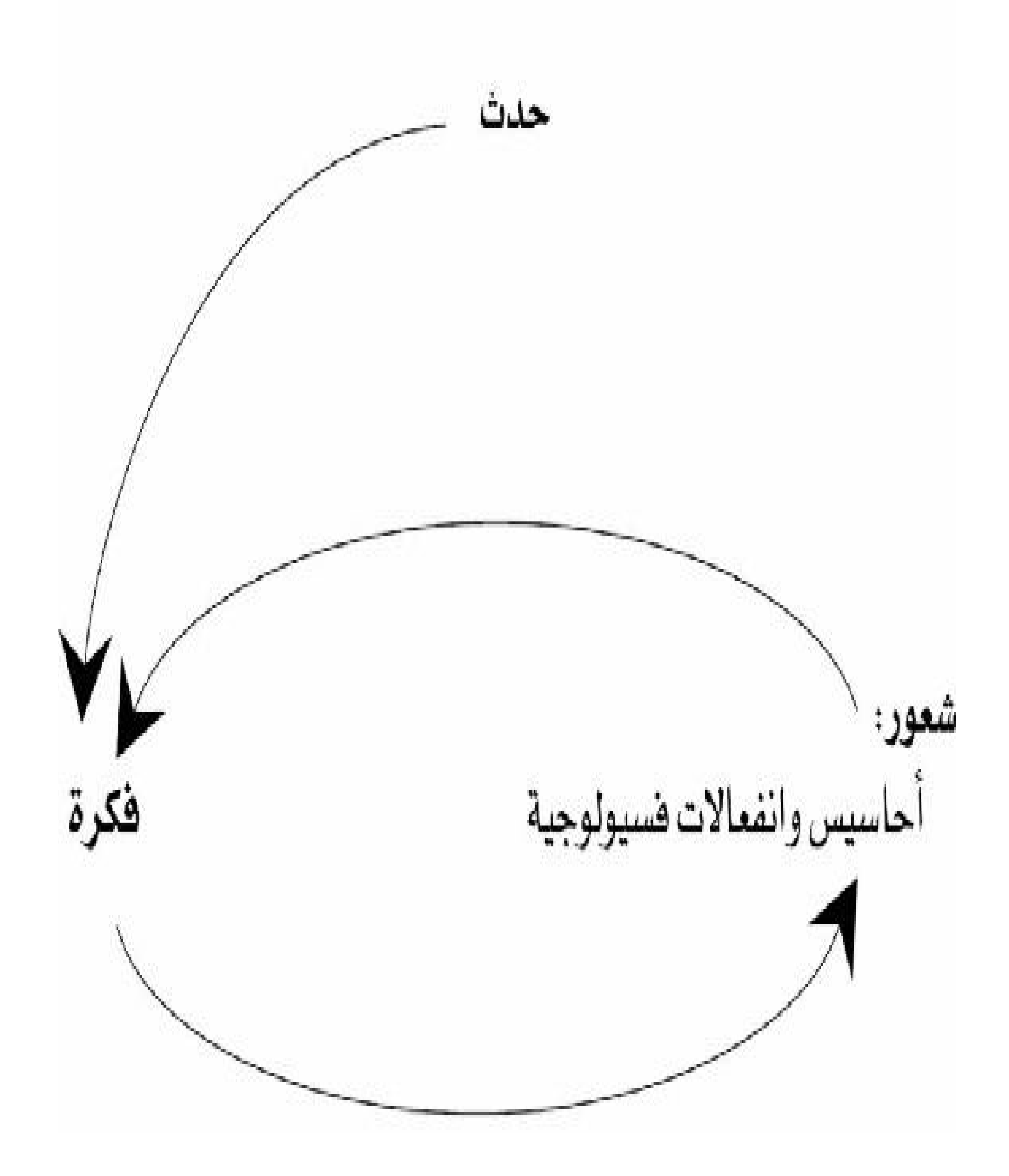
الأفكار

المشاعر تعد اللبنة الأساسية لانفعالات الحياة, ولكن هذه اللبنة الأساسية قد تصبح محيرة أو مشوشة، حيث إن الحياة الانفعالية للآخرين فى واقعها ليست دائمًا عبارة عن سلسلة بسيطة من ردود الأفعال التى تسير على نسق نموذج ABC (أ, ب, ج)، حيث يتكون كل رد فعل من حدث منفصل، يتبعه فكرة، ينتج عنها شعور. وفى الغالب ترتبط سلسلة ردود الأفعال التى تسير على هذا النسق بحلقة تغذية راجعة، علمًا بأن الشعور النهائى الناتج عن تسلسلٍ عادة ما يصبح حدثًا استهلاليًّا لتسلسل آخر.

وفى حالة وجود مشاعر مؤلمة, قد تنشأ حلقة تغذية راجعة سلبية، يتحول خلالها شعور مزعج قائم بذاته إلى حدث، مما يؤدى إلى تكوين أفكار أخرى تؤدى بدورها إلى مشاعر أكثر إيلامًا، وهى المشاعر التى تتحول إلى حدث جديد أكبر، يوحى بأفكار أكثر سلبية، وهكذا. وتستمر الدائرة حتى تدخل فى نوبة غضب جامح، أو نوبة اضطراب، أو اكتئاب شديد.

والجدير بالذكر أن الانفعالات تتكون من عناصر فسيولوجية، ولذلك عندما ينتابك انفعال مثل الخوف أو الغضب أو الفرح، تتسارع ضربات قلبك، وتتسارع معها أنفاسك وتصبح أقل عمقا، مع زيادة فى التعرق، وتوسع وانقباض فى الأوعية

الدموية فى جميع أجزاء الجسم. أما الانفعالات البسيطة مثل الضغط النفسى أو الحزن أو الاكتئاب، فيقتصر تأثيرها على بطء فى وظائف بعض الأجهزة الفسيولوجية فى الجسم، علمًا بأن انفعالاتك والأحاسيس الجسمانية المصاحبة لها تولد عملية تقييم حيث تبدأ تلقائيًا فى محاولة تفسير وتسمية ما تشعر به.


حلقة التغذية الراجعة
حدث
شعور:
أحاسيس وانفعالات فسيولوجية
فكرة

على سبيل المثال، إذا لم تعمل سيارتك وأنت فى مكان موحش فى أثناء الليل، فإن التغذية الراجعة السلبية قد تسير بالشكل التالى: أ. حدث: السيارة لا تعمل.
ب. فكرة: "لا، هذا أمر شنيع. سوف أتأخر وهذا الشارع يعج بالأخطار".
ج. مشاعر: تسارع ضربات القلب، وشعور بالسخونة والتعرق، انفعال، قلق.
ب. فكرة: "أشعر بالخوف... قد أتعرض للسرقة يا له من موقف سيئ!".
ج. مشاعر: تقلصات فى البطن، وصعوبة فى التنفس، ودوار، وخوف.
ب. فكرة: "إن قواى تخور...سوف أفقد توازنى... لا أستطيع الحركة... لا أستطيع الشعور بالأمان".
ج. مشاعر: اندفاع قوى فى هرمون الأدرينالين، فزع.

طبيعة الأفكار التلقائية

إنك دائمًا ما تصف العالم لنفسك، معطيًا كل حدث أو خبرة اسمًا ما؛ فأنت تفسر تلقائيًّا جميع الأشياء التى تراها أو تسمعها أو تلامسها أو تستشعرها. وأنت تحكم على الأحداث بأنها جيدة أو سيئة، ممتعة أو غير ممتعة، آمنة أو خطرة: وهذه العملية تلون جميع خبرات حياتك وتضفى عليها معانى خاصة.

وهذه الأحكام والتوصيفات تتشكل من الحوار اللانهائى الذى تقيمه مع ذاتك؛ حيث يندفع شلال من الأفكار نحو عقلك. وهذه الأفكار مستديمة ونادرًا ما يمكن ملاحظتها، ولكن لها من القوة ما يكفى لتكوين أشد وأقوى انفعالاتك. ويطلق المعالج العقلانى الانفعالى "ألبرت إيليس" على هذا الحوار الداخلى اسم "الحديث الذاتى"، بينما يطلق عليه المعالج المعرفى "آرون بيك" "الأفكار التلقائية". ويفضل "بيك" مصطلح الأفكار التلقائية, لأنه يعطى وصفًا أكثر دقة للطريقة التى يتم من خلالها معايشة الأفكار. فالشخص يدرك هذه الأفكار وكأنها أفكار لا إرادية دون أى تفكير مسبق وتنطبع فى ذهنه بوصفها أفكارًا منطقية وصحيحة" (بيك،1976).

غالبًا ما تتسم الأفكار التلقائية بالخصائص التالية: 1. عادة ما تظهر بصورة مختزلة، حيث تتكون من عدد قليل من الكلمات الأساسية المصاغة بأسلوب موجز أشبه بأسلوب البرقيات: "أنا وحيد... مريض... لا أطيق التحمل... سرطان...لا فائدة؛ فكلمة واحدة أو عبارة قصيرة تعمل بمثابة تصنيف لمجموعة من الذكريات المؤلمة أو المخاوف أو انتقادات الذات.

والأفكار التلقائية لا تحتاج إلى تعبير لفظى ألبتة، حيث يمكن أن تكون على شكل صور بصرية، أو أصوات أو روائح خيالية، أو أية أحاسيس جسدية؛ فهناك سيدة كانت تعانى خوفًا من المرتفعات وكانت لديها صورة ذهنية للدور الذى تقطنه بأنه يميل, وتشعر بأنها تنزلق نحو النافذة، وهذا التصور اللحظى كان يسبب لها قلقًا شديدًا كلما صعدت لأعلى من الدور الثالث.

والأفكار التلقائية أحيانا ما تكون عبارة عن إعادة هيكلة لحدث ما وقع فى الماضى؛ فقد كانت هناك سيدة مصابة بالاكتئاب, وكانت دائمًا ما تتصور أمامها

سلم أحد المحلات الشهيرة؛ حيث أعلن لها زوجها عن عزمه الانفصال عنها. وقد كانت صورة السلم كافية لاستثارة جميع المشاعر المرتبطة بهذه الخسارة.
وأحيانا ما تتخذ الأفكار التلقائية شكل معرفة حدسية أو بديهية، بدون كلمات أو صور أو انطباعات حسية؛ فالطاهى الذى ابتلى بمرض الشك فى الذات "يعرف بديهيًّا" أنه لا جدوى من محاولة الترقى إلى وظيفة كبير الطهاة.
2. الأفكار التلقائية مصدقة بشكل شبه دائم، بغض النظر عن مدى منطقيتها عند إخضاعها للتحليل. على سبيل المثال، كان هناك شخص ثار غاضبًا عند وفاة أعز أصدقائه، لدرجة أنه كان يعتقد أن صديقه قد مات متعمدًا من أجل أن يعاقبه.
وتتسم الأفكار التلقائية بقابليتها للتصديق حين تأتى في شكل انطباعات حسية مباشرة. ولذلك تقوم بإلحاق نفس القيمة الحقيقية بالأفكار التلقائية, كما تفعل مع المشاهد والأصوات فى العالم الحقيقى؛ فعندما ترى شخصًا يركب سيارة بورش، وتراودك هذه الفكرة: "إنه شخص غنى، لا يهتم إلا بنفسه فقط"، فإن هذا الحكم يكون حقيقيًّا من وجهة نظرك شأنه شأن لون السيارة.
3. الأفكار التلقائية تُدرَك على أنها أفكار عفوية. إنك تصدق الأفكار التلقائية لأنها تلقائية؛ فهى تبدو وكأنها تنشأ عن الأحداث المتواترة بشكل عفوى، فتقفز إلى عقلك فجأة دون أن تلاحظها إلا بالكاد، ناهيك عن إخضاعها للتحليل المنطقى.
4. لأفكار التلقائية عادة ما يعبر عنها بكلمات ملزمة مثل لابد، أو ينبغى، أو يجب أن تفكر المرأة التى توفي زوجها مؤخرًا قائلة: "لابد أن أمضى فى الحياة بمفردى، لا ينبغى أن أثقل على أصدقائى". وفى كل وقت ترد هذه الفكرة إلى ذهنها تشعر بموجة من اليأس. إن الناس يعذبون أنفسهم بالقواعد الصارمة والأشياء التى يلزمون بها أنفسهم مثل: "ينبغى أن أكون سعيدًا. لابد أن أكون أكثر نشاطًا، وإبداعًا، وتحملاً للمسئولية، كما يجب أن أكون أكثر حبًّا وعطاءً للآخرين..." فكل أمر تلزم به نفسك يولد شعورًا بالذنب أو انعدام تقدير الذات.
ومثل هذه القواعد الإلزامية من الصعب استئصالها، لأن أصلها ووظيفتها يساعدان المرء على التكيف, وهى مجرد قواعد حياتية بسيطة آتت ثمارها فى الماضى إنها قوالب معيارية ثابتة للبقاء، يمكنك النفاذ إليها سريعًا فى الأوقات التى تتعرض فيها للضغوط. المشكلة أنها تصبح تلقائية لدرجة أنك لا تجد لديك وقتا لتحليلها، وأنها صارمة للغاية لدرجة تجعلك عاجزًا عن تعديلها لكى تتناسب مع جميع المواقف على اختلافها.
5. الأفكار التلقائية تميل إلى تصوير أبشع الأمور. إن هذه الأفكار تجعل الشخص يتوقع الكوارث، ويرى الخطر فى كل شىء، ويتوقع الأسوأ دائمًا: فيصبح ألم المعدة العادى إشارة إلى الإصابة بالسرطان، أو تصير نظرة التشتت على وجه الحبيب هى الإشارة الأولى للانسحاب. والأفكار الكارثية هو المصدر الأساسى للقلق.
ومن الصعب استئصال الأفكار الكارثية أيضًا بسبب وظيفتها التكيفية؛ فهى تساعد الشخص على توقع المستقبل والاستعداد لأسوأ السيناريوهات.
6. الأفكار التلقائية ترتبط نسبيًّا برؤية الشخص للموقف. فى إحدى دور السينما

المزدحمة بالناس، وقفت إحدى السيدات فجأة وصفعت الرجل الذى يجلس بجانبها ثم أسرعت إلى الممر ومنه إلى باب للخروج فجاءت ردود أفعال العيان تجاه هذا المشهد مختلفة.

إحدى السيدات انتابها الخوف لأنها فكرت قائلة: "لابد أنها ستلقى جزاءها على هذه الفعلة عندما يعودان إلى المنزل". لقد تخيلت تفاصيل الضرب الوحشى الذى كانت تتعرض واسترجعت الأوقات التى تعرضت فيها للاعتداء. أما المراهق، فكان غاضبًا لأنه فكر قائلاً: "يا لهذا الرجل المسكين! ربما أراد أن يغازلها فقط ولكنها أهانته. يا لها من امرأة سيئة!". بينما أصيب رجل فى منتصف العمر بالإحباط عندما قال لنفسه:"لقد خسرها الآن, ولن يستطيع استعادتها مرة أخرى". لقد رأى فى هذه اللحظة وجه زوجته السابقة وقد ارتسمت على ملامحه الغضب. أما إخصائية الخدمة الاجتماعية، فشعرت بالسرور وهى تفكر قائلة: "لقد نال ما يستحقه. أتمنى لو أن بعضًا من النساء الخائفات اللاتى أعرفهن قد شاهدن هذا الموقف".

إن كل استجابة مما سبق بنيت على الطريقة الفريدة التى رأى بها كل شخص الموقف مما نتج عنه صدور انفعالات قوية متباينة.

7. الأفكار التلقائية لها القدرة على البقاء والاستمرار فمن الصعب إيقافها أو تغييرها لأنها لا إرادية ومقبولة. إنها تشق طريقها إلى نسيج الحديث الداخلى (مع الذات) دون أن تلاحظ، وتأتى وتذهب كيفما يحلو لها. وقد تعمل فكرة تلقائية واحدة كمثير لفكرة أخرى, وهكذا. ولعلك قد عايشت هذا التأثير التسلسلى فى صورة فكرة اكتئابية تستثير سلسلة طويلة من الأفكار الباعثة على الاكتئاب تتصل بها.

8. الأفكار التلقائية عادة ما تختلف عن حديثك الفعلى. إن معظم الأشخاص يتحدثون مع الآخرين بطريقة مختلفة عن تلك التى يتحدثون بها مع أنفسهم؛ فعندما يتحدثون مع الآخرين فإنهم غالبًا ما يصفون الأحداث التى تقع فى حياتهم كتسلسل منطقى قائم على أساس السبب والنتيجة، بينما يأتى وصفهم لها لأنفسهم مصحوبًا بانتقاص من قيمهم الذاتية أو توقعات كئيبة.

قال أحد المديرين التنفيذيين ذات مرة بصوت عال: "منذ أن تم تسريحى من العمل، لم أشعر سوى باكتئاب بسيط". إن هذه العبارة الواقعية الصادقة تختلف اختلافًا كبيرًا عن الفكرة الأساسية التى تثيرها البطالة بداخله: "أنا فاشل... لن أجد وظيفة أخرى أبدًا... سوف تتضور أسرتى جوعًا. لا أستطيع البقاء فى هذا العالم". لقد تخيل نفسه يهبط بشكل حلزونى فى حفرة مظلمة لا نهاية لها.

9. الأفكار التلقائية هى تكرار لأفكار اعتيادية. إن القلق المزمن، أو الاكتئاب، أو الغضب ينتج عن التركيز على مجموعة معينة من الأفكار التلقائية وإقصاء جميع الأفكار المعارضة. والفكرة الأساسية بالنسبة للأشخاص القلقين هى الخطر؛ فهم ينشغلون بتوقع المواقف الخطرة، ودائمًا ما يتفحصون الأفق ترقبًا لآلام المستقبل.

أما الأشخاص المكتئبون، فيركزون فى الغالب على الماضى، وتستحوذ عليهم

فكرة الفقدان والخسارة، ويركزون على إخفاقاتهم وعيوبهم. آما الأشخاص الغاضبون باستمرار، فيكررون أفكارًا تلقائية حول السلوكيات الضارة والمتعمدة التى تصدر من جانب الآخرين.

إن الانشغال بهذه الأفكار المعتادة يخلق نوعًا من الأنفاق البصرية، بحيث تقوم من خلالها بالاعتقاد فى نوع واحد من الأفكار وتلاحظ جانبًا واحدًا فقط من بيئتك، مما يترتب عليه تولد انفعال واحد غالبًا ما يكون مؤلمًا وسائدًا. وقد استخدم "بيك" مصطلح "العوائق الاختيارية" لوصف هذه الأنفاق البصرية. و"العوائق الاختيارية" تعنى النظر إلى مجموعة واحدة من الإشارات فى بيئتك وإقصاء جميع الإشارات الأخرى.

10. الأفكار التلقائية مكتسبة. إن المرء منذ طفولته تُملَى عليه الأشياء التى ينبغى التفكير والاعتقاد فيها؛ فالأسرة والإعلام والأصدقاء تبرمجك على تفسير الأحداث بطريقة معينة. وعلى مر السنين، تعلمت ومارست أنماطًا اعتيادية من الأفكار التلقائية من الصعب اكتشافها أو تغييرها وتلك هى الأنباء السيئة, أما الأنباء السارة، فهى أن أى شىء مكتسب بالتعلم يمكن نسيانه وتغييره.

الاستماع إلى أفكارك التلقائية Listening to Your Automatic Thoughts

يعد الاستماع إلى الأفكار التلقائية الخطوة الأولى للتحكم فى المشاعر السلبية؛ فمعظم الحوارات الداخلية التى يقوم بها الشخص مع ذاته لا تسبب له أى أذى، علمًا بأن الأفكار التلقائية يمكن تحديدها لأنها دائمًا ما يسبقها شعور متواصل بالألم.

ولتحديد الأفكار التلقائية التى تسبب لك هذا الشعور المتواصل بالألم، حاول استرجاع الأفكار التى كانت تراودك قبل بداية شعورك بهذا الشعور، وكذلك الأفكار التى تصاحب هذا الشعور المستديم الذى يراودك. بإمكانك أن تعتبر الأمر كما لو أنك تستمع إلى جهاز اتصال داخلى. إن جهاز الاتصال الداخلى مفتوح دائمًا، حتى وأنت تتحدث مع الآخرين وتمضى فى حياتك كالمعتاد بمعنى أنك تعمل مع العالم الخارجى وفى نفس الوقت تتحدث مع نفسك. أنصت إلى جهاز الاتصال الداخلى لحوارك الذاتى مع نفسك، واستمع إلى ما تقوله لها. إن أفكارك التلقائية تضفى معانى خاصة على العديد الأحداث الخارجية والأحاسيس الداخلية, كما أنها تصدر أحكامًا وتفسيرات طبقا لخبراتك.

والأفكار التلقائية عادة ما تضىء بسرعة فائقة كالبرق، ويصعب اصطيادها؛ فهى تومض كصورة ذهنية قصيرة أو رسالة تلغرافية من كلمة واحدة. وهناك طريقتان بسيطتان للتكيف مع السرعة الفائقة لأفكارك التلقائية, وهما: 1 - 1. أعد بناء الموقف الإشكالى، بمعنى أن تفكر فيه مرات ومرات فى خيالك حتى تبدأ المشاعر السلبية فى الظهور. ما الذى تفكر فيه مع ظهور الانفعال؟ شاهد أفكارك وكأنها فيلم يعمل ببطء. انظر إلى حوارك الداخلى مع ذاتك، صورة تلو الأخرى. لاحظ الجزء من الثانية الذى تستغرقه لقول عبارة مثل: "لا أستطيع التحمل"، أو النصف ثانية الذى تستغرقه لتخيل صورة ذهنية لحدث مخيف. لاحظ كيف أنك سوف تقوم بداخلك بوصف وتفسير سلوكيات الآخرين قائلا: "إنها

متضايقة...إنه يحتقرنى".

2 - 2. قم بإعادة العبارات المختزلة إلى صيغتها الأصلية التى استخلصت منها فعبارة "أشعر بالملل" هى فى الواقع اختصار لعبارة "إننى أشعر بالملل، وأعرف أن حالتي سوف تزداد سوءًا... لا أستطيع التحمل". وكلمة "جنون" تعنى "أشعر وكأننى أفقد توازنى، وهذا يدل على أننى سأصاب بالجنون... وأن أصدقائى سينبذوننى".

إن سماع العبارات المختزلة لا يكفى, ولذلك فمن الضرورى أن تنصت إلى النقاش الداخلى الدائر كاملاً، من أجل فهم المنطق المحرف الذى تنبع منه المشاعر المؤلمة العديدة التى تراودك.

لتقييم قوة أفكارك التلقائية Recording Your Thoughts تسجيل أفكارك والدور الذى تلعبه فى حياتك الانفعالية، احتفظ ب "سجل للأفكار". قم بتسجيل المشاعر المؤلمة بأسرع وقت ممكن عقب شعورك بها على النموذج التالى.

سجل الأفكار

الموقف	المشاعر	الأفكار التلقائية
متى؟ أين؟ من؟ ماذا حدث؟	ملخصة في كلمة واحدة قيم درجة من (0-100)	فيم كنت تفكر قبل وأثناء الشعور السلبي الذي يراودك؟

ن سجل الأفكار يفسر نفسه بنفسه، فيما عدا الجزء الخاص بكيفية تقييم مشاعرك. إن سجل الأفكار يتيح لك تحديد مستوى الألم الذى تتعرض له جراء هذا الشعور السلبى على مقياس يتراوح بين صفر (والذى يدل على أن الشعور الذى تشعر به لا يسبب لك أى ألم) ودرجة 100 (التى تدل على أن هذا الشعور هو أكثر المشاعر السلبية التى تعرضت لها فى حياتك إيلامًا).

وعليك إعداد عدة نسخ من سجل الأفكار واصطحابه معك أينما ذهبت؛ فسوف تستخدم المادة التى أنتجتها فى سجل أفكارك فى الفصلين القادمين.

استخدم سجل الأفكار لأسبوع كامل، على ألا تدون فيه أى شىء إلا عندما تشعر بمشاعر مؤلمة. قد تشعر بأن التركيز على هذه الأفكار التلقائية يجعل هذه المشاعر أكثر سوءًا لفترة. لا تقلق، واستمر فى العمل فمن الطبيعى أن تشعر بأن حالتك تسوء قبل أن تبدأ فى الشعور بالتحسن.

إن عملية الكشف عن الأفكار التلقائية قد تدفعك أيضًا للشك فى هذه الأفكار وفقدان الثقة بمصداقيتها, ومن ثم تبدأ فى تفنيدها والتشكيك فيها عندما تظهر.

والفصل القادم والذى يدور حول تغيير أنماط التفكير المحدود سوف يعطيك أدوات معينة لتفنيد هذه الأفكار التلقائية.

ومن المهم جدًّا عند هذه النقطة إدراك أن الأفكار تولد انفعالات وتعمل على استمراريتها. وللتقليل من تكرار المشاعر المؤلمة، سيكون عليك فى البداية الاستماع إلى ما تفكر فيه، ثم تسأل نفسك عن مدى مصداقيتها واعلم أن ما تفكر به سيشكل ما تشعر به فى النهاية.

مثال

بتدوين الأفكار التالية كاتب حسابات فى يوم عمل مزدحم للغاية.

سجل الأفكار

الموقف متى؟ أين؟ من؟ ماذا حدث؟	المشاعر ملخصة فى كلمة واحده ضع درجة من (0-100)	الأفكار التلقائية فيم كنت تفكر قبل وأثناء الشعور السلبى الذى يراودك؟
ازدحام فى الطريق السريع.	غضب 80	سأتأخر عن العمل. المدير سيغضب منى. سوف أكون آخر من يحضر. سأضطر إلى العمل بعجلة طوال اليوم.
سيتم تحميلى أعباء إضافية فى العمل.	قلق 90	سوف أكون هنا طوال الليل. لا أستطيع تحمل ذلك. زوجتى ستغضب إذا تأخرت.
سيتم تحميلى أعباء إضافية فى العمل.	استياء 75	دائمًا ما يثقلوننى بالأعباء. هذا ليس عدلاً.
الاضطرار إلى العمل وقت وجبة الغداء.	قلق 85	أنا جائع، أنا متعب. لا أستطيع تحمل هذا.
الاضطرار إلى العمل وقت وجبة الغداء.	غضب 65	لماذا لا يجلبون عددًا كافيًا من الموظفين للمساعدة فى هذا العمل؟ شىء سخيف. زوجتى ستنفجر.
العمل حتى وقت متأخر، لابد من الاتصال بزوجتى.	قلق 75	حياتى تسير على هذا المنوال باستمرار.
العودة إلى البيت من العمل.	اكتئاب 60	ليس هناك مخرج من هذا.
مشاهدة التلفاز مع الأطفال.	اكتئاب 90	الأطفال لا يتكلمون معى أبدًا. إنهم يعرفوننى بالكاد.
زوجتى ذهبت إلى الفراش مبكرًا.	اكتئاب 75	إنهم لا يبالون بى. إنها فعلاً غاضبة. إنها مشمئزة منى.

اعتبارات خاصة: عَدُّ الأفكار

أحيانا ما تأتى الأفكار التلقائية بسرعة كبيرة وفى صيغة مختزلة لدرجة أنك لا تستطيع تحديدها، حتى على الرغم من أنك تعرف أن لديك بعضًا منها. فى هذه الحالة، يمكنك ببساطة أن تقوم بعد هذه الأفكار.

فى كل مرة تلاحظ أن هناك أفكارًا تلقائية تراودك، ضع علامة على بطاقة مقاسها 3× 5 تحملها معك، كما يمكنك معرفة عدد الأفكار التلقائية بواسطة عداد من أى نوع.

والجدير بالذكر أن عد الأفكار التلقائية يساعدك على خلق مسافة بينك وبينها، بحيث تشعر بعدها بنوع من التحكم فيها. فبدلاً من افتراض أن هذه الأفكار التلقائية هى تقييم دقيق للأحداث، فسوف تقوم بملاحظتها والتخلى عنها. وبمجرد أن تقوم بعد إحدى هذه الأفكار التلقائية، لا تكون بحاجة للتركيز عليها.

وفى النهاية، ستقلل هذه العملية من سرعة الأفكار وتشحذ انتباهك، حتى يصبح المحتوى الفعلى للأفكار واضحًا. وعندما يحدث هذا، قد ترغب فى الاستمرار فى عدها، ولكن عليك هذه المرة أن تقوم بتصنيف أفكارك وعد الأنواع المتعددة التى تراودك منها: أفكار كارثية، أفكار الخسارة، أفكار عدم الأمان، وهكذا.

وإذا نسيت عد أفكارك، قم بضبط المنبه الخاص بك أو ميقاتى بحيث يدق كل عشرين دقيقة. وعندما يتوقف المنبه أو الميقاتى عن الدق، توقف عن أى عمل تقوم به واتجه إلى التركيز على ما بداخلك، وقم بعَدِّ أى أفكار سلبية تلاحظها.

سجل الأفكار

الفصل 3

تغيير أنماط التفكير المحدود

يتجه رجل إلى نضد البيع بإحدى الصيدليات ويطلب نوعًا معينًا من خيوط الأسنان, فتجيبه الصيدلانية بأن هذا النوع قد نفد, فيستنتج الرجل أن الصيدلانية لديها خيوط الأسنان التى يبحث عنها ولكنها تريد أن تتخلص منه لأن مظهره لا يعجبها.
يبدو واضحًا أن هذا المنطق غير عقلانى وينطوى على نوع من جنون الشك.
ولكن انظر إلى المرأة التى يدخل عليها زوجها وهو عابس، فتظن فى الحال أن الزوج غاضب لأنها كانت فى شدة التعب الليلة الماضية وأبت الاستجابة لمشاعره, فتوقعت أن تصاب بأذى جراء أى صورة من صور الانتقام قد يمارسه ضدها، مما أدى بها إلى التبرم واتخاذ موقف هجومى كنوع من الاستجابة السريعة من جانبها. إن هذا المنطق معقول تمامًا بالنسبة لها، ولم تتشكك فى استنتاجها هذا حتى عرفت أن زوجها قد تعرض لحادث سيارة بسيط وهو فى طريقه إلى المنزل.
والتدرج الذى سار عليه منطق الزوجة هو كما يلى: 1 - 1. زوجى يبدو عليه الاستياء.
2 - 2. زوجى غالبًا ما يستاء عندما أخذله.
3 - 3. لهذا هو مستاء منى لأننى خيبت أمله.
وتكمن مشكلة هذا المنطق فى أنه يستند إلى افتراضاتها التى تشير إلى أن التغير فى مزاج زوجها لابد وأنه يرتبط بها, وأنها السبب الرئيسى فى كل ما يشعر به من سعادة أو تعاسة. وهذا النمط من أنماط التفكير المحدود يطلق عليه "الشخصنة" تلك النزعة إلى ربط جميع الأشياء والأحداث التى تحدث حولك بنفسك، وهى تقيدك وتسبب لك آلامًا لأنها تدفعك دائمًا إلى إساءة تفسير ما تراه حولك، ومن ثم تتصرف وفقًا لهذا التفسير الخاطئ.
إن هذا الفصل سوف يبحث فى ثمانية أنماط من أنماط التفكير المحدود، ويتيح لك التدرب على كيفية التعرف عليها. وسوف يستمر الفصل ليعلمك تحليل الأفكارالتلقائية التى سجلتها فى الفصل الثانى، ملاحظا الأنماط المقيدة للتفكير التى تستخدمها عادة فى المواقف الصعبة, كما سوف تتعلم كيفية ابتكار عبارات ذاتية بديلة، سوف تصبح بدورها أكثر قابلية للتصديق من أفكارك التلقائية السلبية.

فعالية هذه التقنية مع الأعراض

يعد تحدى الأفكار التلقائية وسيلة قوية لمواجهة السعى نحو الكمال وكبح التسويف وإزالة مشاعر الاكتئاب والقلق.
وتعتمد تقنيات هذا الفصل على العلاج المعرفى الذى ابتكره "آرون بيك" (1976),

والذى كان له السبق فى اكتشاف هذه الطريقة لتحليل الأفكار التلقائية وابتكار ردود عقلانية ومنطقية لتفنيد ودحض الأفكار المشوهة. وهذا المنهج يصلح للأشخاص ذوى التفكير المجرد، ممن لديهم القدرة على تحليل أفكارهم التلقائية من أجل تحديد أنماط التفكير المحدود.

المدة اللازمة للإتقان

ستبدأ فى الحصول على نتائج تحليل أفكارك التلقائية فى مدة تتراوح ما بين أسبوع إلى أربعة أسابيع.

وإذا مارست جميع التدريبات الواردة فى هذا الفصل وظلت لديك صعوبة فى تحديد أنماط التفكير المحدود خاصتك، فلا تفقد الأمل، بل انتقل إلى الفصل التالى, والذى سيساعدك على إنجاز نفس النتائج عن طريق جمع الأدلة التى تؤيد أو تعارض هذه الأفكار للمثيرة للمشاعر المؤلمة.

التعليمات

الأنماط الثمانية المحددة للتفكير

1. الترشيح. يتسم هذا النمط بنوع من الأنفاق البصرية أى النظر إلى عنصر واحد للموقف وإهمال العناصر الأخرى، حيث تؤخذ جزئية من الموقف ويصبغ الموقف بأكمله بهذه الجزئية. على سبيل المثال، هناك مصمم كمبيوتر ينزعج من أى نقد يوجه إليه، أثنى صاحب العمل على جودة تصميماته الأخيرة وطلب منه الإسراع فى إنجاز المهمة التالية أسرع قليلاً فعاد إلى البيت مكتئبًا، معتقدًا أن صاحب العمل يعتقد أنه موظف كسول: لقد قام باستبعاد الثناء وركز فقط على النقد.

إن كل شخص ينظر إلى الأشياء من خلال نفق خاص به؛ فالأشخاص المكتئبون حساسون بشكل مفرط تجاه الخسارة ولا يرون المكسب, أما الأشخاص القلقون فإن أقل احتمال بوجود خطر يبرز أمامهم بوضوح فى أى مشهد أو مكان قد يكون آمنًا فى الواقع على عكس تفكيرهم. فى حين ينظر الأشخاص الذين يعانون غضبًا مزمنًا من نفق يسلط الضوء على الأدلة التى تشير إلى أوجه الظلم وانحساره عن أدلة العدالة والمساواة.

والذاكرة أيضًا يمكنها أن تكون انتقائية؛ حيث يمكنك أن تتذكر حوادث معينة فقط من تاريخ حياتك ومخزون خبراتك الحياتية بأكمله. وعندما تصفى ذكرياتك، عادة ما تغفل خبراتك الإيجابية وتركز فقط على الذكريات التى تثير لديك الغضب أو القلق أو الاكتئاب.

ونمط الترشيح يجعل أفكارك كارثية عن طريق تجميع الأحداث السلبية من الموقف وتضخيمها، مع تجاهل جميع الخبرات الإيجابية, فتعطى مخاوفك وخسارتك وانفعالاتك أهمية مبالغًا فيها لأنها تشغل بالك عن الأمور الأخرى. ومن الكلمات التى تدل على الترشيح: مخيف، مفزز، مرعب ، غير آمن ، وهكذا. ومن العبارات الدالة عليه عبارة "لا أطيق التحمل".

2. التفكير المتطرف . هذا هو التفكير الذى لا يقبل المساومة ولا مجال فيه للوسطية؛ فأنت تصر فيه على أحد أمرين أو خيارين، مدركًا كل شىء بشكل

متطرف, مع وجود مساحة قليلة جدًا للحلول الوسطى. والناس والأشياء إما جيدون أو سيئون، رائعون أو كريهون، مبهجون أو لا يطاقون. وبما أن تفسيرك للأشياء متطرف، فإن ردود أفعالك الانفعالية تكون متطرفةً أيضًا تتأرجح ما بين اليأس والابتهاج، والاغتياظ والنشوة والرعب.

والجدير بالذكر أن الخطر الأكبر فى التفكير المتطرف يكمن فى تأثيره على كيفية حكمك على نفسك؛ فقد تعتقد أنك إذا لم تكن متمكنًا أو ذكيًّا فلابد أنك إما مخفق أو معتوه فلا مجال لديك للأخطاء أو التوسط. على سبيل المثال: سائق الحافلة الذى قال لنفسه إنه شخص فاشل حقًّا عندما اتخذ المخرج الخطأ واضطر إلى القيادة لمسافة ميلين للرجوع إلى المخرج الصحيح. إن خطأً واحدًا ارتكبه كان إشارة له على أنه غير كفء وعديم القيمة. وهناك الأم المطلقة التى تعول ثلاثة أطفال، والتى عقدت العزم على أن تكون قوية وعلى قدر المسئولية التى فرضت عليها. وفى اللحظة التى شعرت فيها بالتعب أو العصبية، بدأت تفكر فى نفسها على أنها ضعيفة ومحطمة، وغالبًا ما تنتقد نفسها فى أحاديثها مع أصدقائها.

3. لتعميم الزائد . فى هذا النمط تقوم بالتوصل إلى استنتاج عام واسع قائم على حدث أو دليل واحد. فغرزة واحدة خاطئة تؤدى بك إلى استنتاج أنك لن تتعلم الخياطة أبدًا, كما أنك تترجم رفض الآخرين للرقص معك على أنه لا يوجد أحد يرغب فى أن يرقص معك أبدًا.

وهذا النمط قد يقود إلى تقييد حياتك بشكل متزايد فإذا شعرت مرة بالغثيان وأنت فى القطار، سوف تقرر ألا تركب القطار مرة أخرى, وإذا شعرت بدوار فى شرفة بالدور السادس فسوف تقرر ألا تطل منها مرة أخرى أبدًا, وإذا شعرت بالقلق فى المرة الأخيرة التى سافر فيها زوجك فى رحلة عمل فسوف تتحطمين كلما سافر؛ فخبرة سلبية واحدة تعنى أنك كلما واجهت نفس هذا الموقف سوف تمر بنفس الخبرة السلبية.

والمبالغة فى التعميم عادة ما يعبر عنها فى شكل عبارات مطلقة، كما لو أن هناك قانونًا ثابتًا يحكمك ويحد من فرصك فى نيل السعادة والوصول إليها. وهناك بعض الكلمات التى ربما تشير إلى مبالغتك فى التعميم وهى: "الجميع"، "كل"، "لا شىء"، "أبدًا"، "دائمًا"، "كل شخص"، "لا أحد". على سبيل المثال: أنت تبالغ فى التعميم عندما تصل إلى استنتاجات مطلقة مثل "لا أحد يحبنى"، "لن أستطيع أبدًا أن أثق بأحد مرة أخرى"، "سوف أكون دائمًا حزينًا"، "دائمًا ما أقوم بأعمال تافهة لا قيمة لها"، "لا أحد سيرغب فى الاستمرار فى مصادقتى إذا عرفوا حقيقتى".

وهناك سمة أخرى مميزة للمبالغة فى التعميم, وهى إطلاق مسميات عامة على الأشخاص والأماكن والأشياء التى لا تحبها: كأن تصف شخصًا رفض أن يوصلك إلى المنزل فى طريقه بأنه "شخص غبى"، أو شخصًا يلزم الهدوء والصمت فى حفل بأنه "صامت وممل". أو تصف مدينة نيويورك بأنها "جهنم الأرض"، أو تصف الديمقراطيين بأنهم "ليبراليون حمقى", كما قد تصف التلفاز بأن

له " تأثيرًا سيئًا ومفسدًا", وتصف نفسك بأنك "غبى"، و"تضيع حياتك سدى".
إن كل تسمية من هذه التسميات قد يكون بها ذرة من الصحة، ولكنها تحول هذه الذرة إلى حكم عام؛ فالتسميات المبالغ فيها تجعلك تتجاهل جميع الأدلة المضادة، مما يجعل رؤيتك للعالم نمطية وأحادية الأبعاد.
4. قراءة الأفكار عندما تقرأ أفكار الآخرين، فإنك تصدر أحكامًا عليهم؛ فأنت تفترض معرفة ما يشعر به الآخرون والأشياء التى تحركهم، كقولك: "إنه يسلك ذلك السلوك لأنه شخص غيور"، "إنها لا تهتم سوى بأموالك"، "إنه خائف من إظهار الاهتمام".
فإذا رأيت شقيقك أكثر من مرة يتحدث مع إحدى الفتيات خلال أسبوع واحد، فقد تستنتج أنه (1) يحبها، (2) على خلاف مع زوجته ويريد إثارة غيرتها، (3) مكتئب وفى طريقه لاستعادة حالته الطبيعية، (4) يخشى من العودة إلى الوحدة مجددًا. ليس هناك سبيل لمعرفة أى من هذه الاستنتاجات هو الأصح ما لم تعمد إلى السؤال عنها؛ فقراءة أفكار الآخرين يجعل أى استنتاج يبدو صحيحًا تمامًا لدرجة أنك تعتبره حقيقيًّا، وتتصرف على أساسه بشكل غير ملائم، مما يؤدى بك للوقوع فى مشكلات عديدة.
وبوصفك قارئًا للأفكار، فإنك تفترض رد فعل الآخرين تجاهك؛ فقد تفترض أن من تحب يفكر ويقول لنفسه: "هذا يعنى أنه يرانى غير جذابة". وإذا كان الطرف الآخر من هواة قراءة الأفكار أيضًا، فقد يقول لنفسه: "إنها تعتقد أننى غير ناضج", أو قد يقع صدام عارض بينك وبين مديرك فى العمل, فتفكر فى نفسك قائلاً: "إنه يستعد لفصلى من العمل". إن هذه الافتراضات وليدة الحدس، أو العقل الباطن، أو الهواجس الغامضة، أو مجموعة من خبرات الماضى، ومن ثم فإنها لم تختبر ولا يمكن إثباتها وعلى الرغم من ذلك فإنك تؤمن بها.
وقراءة الأفكار تعتمد على عملية يطلق عليها الإسقاط ؛ فأنت تتخيل أن الناس يشعرون كما تشعر ويصدرون ردود أفعال مماثلة لردود أفعالك. ولذلك فأنت لا تشاهد أو تسمع عن قرب بما يكفى لكى تلاحظ أن هؤلاء الأشخاص يختلفون عنك فى الواقع؛ فإذا كنت تغضب عندما يتأخر عليك شخص ما، فإنك تتخيل أن الجميع يشعرون بنفس الشعور، وإذا كنت تشعر بحساسية زائدة تجاه الرفض، فإنك تتوقع أن معظم الناس مثلك, وإذا كانت لديك تحفظات بشأن عادات أو سمات معينة، فإنك تفترض أن الآخرين يشاركونك نفس الاعتقاد.
5. التهويل. إذا كنت ميالاً للتهويل، فإن ثقبًا صغيرًا جدًّا فى أحد القوارب يعنى أن هذا القارب سوف يغرق لا محالة، والمقاول الذى يقدم عطاء ويجد أن مقاولاً آخر قد قدم سعرًا أقل يستنتج أنه لن يبرم أية صفقات أخرى أبدًا، والصداع العادى يوحى بأن هناك ورمًا سرطانيًّا فى المخ. وأفكار التهويل تبدأ عادة ب "ماذا لو"؛ فحين تقرأ مقالاً فى إحدى الصحف يتحدث عن مأساة أو تكون قد سمعت بعض الأقاويل عن كارثة ألمت بأحد معارفك فإنك تبدأ فى التساؤل: "ماذا لو حدثت هذه الكارثة لى؟ ماذا لو كسرت رجلى فى أثناء التزحلق؟ ماذا لو اختطفت طائرتى؟ ماذا لو أصبت بمرض ما وأصبحت مقعدًا على إثره؟ ماذا لو بدأ ابنى فى تعاطى

المخدرات؟", والقائمة لا تنتهى فلا يوجد حدود للخيال الخصب النزَّاع إلى التهويل وتصور الكوارث.

6. تضخيم . عندما تضخم الأمور فإنك تعطى لهذه الأمور أهمية أكبر مما تستحق: فخطأ صغير يصبح كارثة, واقتراح بسيط يصبح انتقادًا لاذعًا, وألم خفيف فى مؤخرة الظهر يعنى تمزقًا فى أحد أجزائه, والعوائق البسيطة تصبح مبررًا لليأس والقنوط, والعقبات التافهة تصبح حواجز لا يمكن تخطيها.

ومن الكلمات التى تشير إلى التضخيم: "ضخم"، "مستحيل"، "ساحق" وهذا النمط يخلق شعورًا بالهلاك والدمار ونزعة عامة نحو التشاؤم.

والجانب الآخر للمبالغة هو الاستخفاف: فعند تضخيمك للأمور ترى أى شىء سلبيًّا وصعبًا فى حياتك من خلال منظار يكبر مشكلاتك, ولكن عندما ترى إمكانياتك، مثل قدرتك على التكيف وإيجاد حلول للمشكلات التى تواجهها، فإنك تنظر عبر الطرف الخطأ للمنظار حتى تقلل من شأن كل ما هو إيجابى.

7. الشخصنة. يوجد نوعان من الشخصنة: الأول, ينطوى على مقارنة نفسك بالآخرين كقولك: " إنه يعزف على البيانو أفضل منى بكثير"، "أنا لست ذكيًّا بما فيه الكفاية لكى أذهب معهم","إنها تعرف نفسها أكثر مما أعرف أنا نفسى"، "إنه يشعر بالأشياء بعمق, بينما أنا أجوف من داخلى"، "أنا أبطأ شخص فى المكتب".

والواقع أن هذه المقارنة أحيانًا ما تكون فى صالحك: "إنه غبى (وأنا ذكى)"، "أنا أجمل منها", وفرص المقارنة لا حصر لها وحتى عندما تكون المقارنة فى صالحك، فإن الافتراض الكامن وراءها هو أن قيمتك فى محل شك. ونتيجة لذلك يجب عليك الاستمرار فى اختبار قيمك وقياس نفسك بالنسبة للآخرين فإذا اتضح أنك الأفضل، ستشعر بارتياح وانفراج, أما إذا كنت أقل منهم، فسوف تشعر بالضآلة.

إن هذا الفصل بدأ بمثال عن النوع الثانى من الشخصنة وهو الميل إلى ربط كل شىء يحدث حولك بنفسك؛ فالأم المكتئبة تلوم نفسها عندما ترى أى مشاعر حزن على وجوه أطفالها, ورجل الأعمال يظن أنه فى كل مرة يشكو شريكه من الملل، فهذا يعنى أنه سبب هذا الملل, والرجل الذى تشتكى زوجته من ارتفاع الأسعار، يفسر هذه الشكوى على أنها هجوم على قدرته كعائل للأسرة.

8. القواعد الملزمة. فى هذا النمط يعمل المرء من منطلق قائمة من القوانين والقواعد التعسفية التى تفتقر للمرونة، والتى تحدد له وللآخرين السلوكيات التى يجب انتهاجها. وهذه القواعد صحيحة وغير قابلة للمناقشة, وأى انحراف عن قواعدك أو معاييرك الشخصية يعتبر أمرًا سيئًا. ونتيجة لذلك، فإنك عادة ما تصدر أحكامًا على الآخرين وتتصيد لهم الأخطاء، مما يؤدى إلى الشعور بالغضب من الناس؛ فهم من وجهة نظرك يتصرفون تصرفات خاطئة ولا يفكرون بالشكل الصحيح، ولديهم سمات وعادات وآراء غير مقبولة تجعل من الصعب عليك تحملهم فينبغى عليهم معرفة القوانين واتباعها.

هذه امرأة شعرت بأن زوجها لابد أن يأخذها للتنزه فى يوم العطلة فقررت فى نفسها أن الرجل الذى يحب زوجته عليه أن يصطحبها إلى الريف ثم يصطحبها

لتناول الطعام فى مكان لطيف. وحقيقة أنه لا يريد ذلك تعنى لها أنه "لا يفكر إلا فى نفسه فقط". والكلمات التى تشير إلى وجود هذا النمط لدى الشخص هى: "ينبغى"، "لابد"، "يجب"".

والواقع أن اتباع قواعدك الإلزامية أمر صعب بالنسبة لك مثلما هو صعب بالنسبة للآخرين، حيث تشعر بأنك مجبر على التصرف بشكل معين أو اكتساب شخصية معينة، ولكنك فى الحقيقة لم تسأل نفسك بموضوعية عما إذا كان لهذ القواعد معنى. وتطلق الطبيبة النفسية "كارين هومى" (1939) على هذا النمط "القواعد الاستبدادية".

وإليك قائمة ببعض من أكثر القواعد الإلزامية شيوعًا وبعدًا عن المنطق: - • ينبغى أن أكون مثالاً للكرم ومراعاة مشاعر الآخرين والشرف والشجاعة وعدم الأنانية.

- • ينبغى أن أكون مثاليًّا سواء كحبيب أو صديق أو أب أو معلم أو طالب أو زوج.
- • ينبغى أن أكون قادرًا على تحمل الصعاب باتزان ورباطة جأش.
- • ينبغى أن أكون قادرًا على إيجاد حل سريع لأى مشكلة.
- • ينبغى ألا أشعر أبدًا بالألم؛ لابد أن أشعر بالسعادة والسرور دائمًا.
- • ينبغى أن أعرف وأفهم وأتوقع كل شىء.
- • ينبغى أن أكون عفويًّا, ولكن على أيضًا أن أتحكم بمشاعرى.
- • ينبغى ألا أستشعر انفعالات معينة مثل الغضب والغيرة.
- • ينبغى أن أحب أطفالى بالتساوى.
- • ينبغى ألا أخطئ أبدًا.
- • ينبغى أن تكون مشاعرى ثابتة دائمًا؛ فعندما أحب، ينبغى أن أستمر فى هذا الحب.
- • ينبغى أن أعتمد على نفسى تمامًا.
- • ينبغى أن أكون حاسمًا، مع عدم إيذاء أحد أبدًا.
- • ينبغى ألا أشعر بالتعب أو المرض.
- • ينبغى أن أكون دائمًا فى قمة الكفاءة.

ملخص

الأنماط الثمانية للتفكير المحدود

1. ترشيح. هو التركيز على التفاصيل السلبية، وإهمالك لجميع الجوانب الإيجابية فى الموقف.

2. التفكير المتطرف. هو رؤية الأشياء إما سوداء أو بيضاء، جيدة أو سيئة. لابد أن تكون ممتازا, وغير ذلك يعد فشلاًمن جانبك؛ فلا توجد هناك حلول وسطى وليس هناك مجال للخطأ.

3. التعميم الزائد. الوصول إلى استنتاج عام بناء على حدث أو دليل واحد، والمبالغة فى تقدير مدى تكرار المشكلات واستخدام تسميات سلبية عامة.

4. قراءة الأفكار. معرفة ما يشعر به الآخرون والسبب الذى يدفعهم للتصرف بالشكل الذى يتصرفون به دون تصريح منهم بذلك، حيث يكون لديك معرفة معينة

بالكيفية التى يفكرون ويشعرون بها.
5. التهويل. توقع وتصور الكوارث عند سماعك أو قراءتك عن مشكلة ما، فتسأل نفسك ماذا لو حلت بى كارثة؟ ماذا لو حدث لى ذلك؟
6. التضخيم. المبالغة في درجة أو حدة المشكلة فتجد نفسك تبالغ بشكل كبير جدًّا فى تقييم أى شىء، مما يجعله يبدو ضخمًا وساحقًا بشكل لا يحتمل.
7. الشخصنة. افتراض أن كل شىء يقوم به الناس أو يقولونه هو نوع من رد الفعل تجاهك، وكذلك مقارنة نفسك بالآخرين، محاولاً تحديد أى منكم أكثر ذكاءً أو أكثر كفاءة أو أفضل شكلاً، وهكذا.
8. القواعد الإلزامية. وضع قائمة من القواعد الصارمة التى تنظم سلوكك وسلوكيات الآخرين, وعندما يخالف أحدهم تلك القواعد فإنك تشعر بالغضب تجاهه، كما تشعر بالذنب عندما تخالفها أنت شخصيًّا.

تمرينات

لقد صممت التمارين الآتية لمساعدتك فى ملاحظة وتحديد أنماط التفكيرالمحدود. قم بأداء هذه التمرينات مرة تلو أخرى، وارجع إلى الملخص وحلل كل عبارة أو موقف بحيث يتبين لك ما إذا كانت تعتمد على نمط واحد أو أكثر من أنماط التفكير المحدود وإلى أى مدى.

تمرين المزاوجة

صل كل عبارة فى القائمة الأولى بما يناسبها من قائمة الأنماط:

العبارة	الأنماط
1. 4. منذ قابلت "ليزا"، لم أثق أبدًا بذوات الشعر الأحمر.	الترشيح
1. 5.قلة من الأشخاص الهادئين المتواجدين هنا يبدون أكثر مني ذكاء.	التفكير المتطرف
1. 6.إما أن تكون معي أو ضدي.	التعميم الزائد
1. 7.كان من الممكن أن أستمتع بالرحلة لولا أن لحم الدجاج احترق.	قراءة الأفكار
1. 8. إنه دائمًا يبتسم، ولكنني أعرف أنه لا يحبني.	التهويل
1. 9.أخشى أن تكون علاقتنا قد انتهت لأنه لم يتصل منذ يومين.	التضخيم
1. 10.لا ينبغي أن نسأل الناس أسئلة شخصية.	الشخصنة
1. 11. نماذج الإقرارات الضريبية هذه مزعجة – إنها أكثر مما يمكن التعامل معه.	القواعد الإلزامية

مفتاح الإجابة:

1.التعميم الزائد

2.الشخصنة

3.التفكير المتطرف

4.الترشيح

5.قراءةالأفكار

6.التهويل

7.القواعد الإلزامية

8.التضخيم

1.

الاختيار من متعدد

فى هذا التمرين، عليك أن تضع دائرة على نمط (أنماط) التفكير المحدود الموجودة فى كل مثال، علمًا بأنه قد تكون هناك أكثر من إجابة صحيحة. غسالة كهربائية توقفت عن العمل. أم لطفلين توءمين يرتديان حفاضات من القماش تقول لنفسها: "دائمًا ما يحدث هذا لى. لا أستطيع أن أتحمل ذلك. لقد ضاع اليوم سدى".

أ. التعميم الزائد ج. القواعد الإلزامية هـ. الترشيح

ب. التفكير المتطرف د. قراءة الأفكار

2. لقد نظر عبر الطاولة وقال: هذا شىء مثير". فعرفت أنه يتوق لانتهاء الإفطار " حتى يستطلع التخلص منى".

أ. التضخيم ج. القواعد الإلزامية هـ. الشخصنة

ب. التفكير المتطرف د. قراءة الأفكار

3. رجل يحاول أن يجعل زوجته أكثر حنانًا ودعمًا له؛ فهو يشعر فى كل ليلة بالسخط عندما لا تسأله عن حاله وكيف سار يومه أو تفشل فى منحه الاهتمام الذى كان يتوقعه.

أ. القواعد الإلزامية ج. التعميم الزائد هـ. التضخيم

ب. الشخصنة د. التهويل

4. سائق يفقد أعصابه فى الرحلات الطويلة، لأنه يخشى حدوث مشكلة فى

السيارة أو أن يصاب بمرض فلا يستطيع العودة إلى البيت. اضطر هذا السائق للقيادة
لمسافة 500 ميل من وإلى شيكاغو، فيقول لنفسه: "إنها مسافة بعيدة للغاية. إن سيارتى عتيقة الطراز لن تستطيع تحمل هذه المسافة".

أ. التعميم الزائد
ب. التهويل
ج. التعميم الزائد
د. التهويل
هـ. قراءة الأفكار

5. طالبة بالمرحلة الثانوية تستعد لحفل راقص بالمدرسة، فتفكر قائلة: "إن لدى أسوأ خصر وأسوأ شعر بين الفتيات فى فصلى... لو حلت عقدة الثوب أثناء الرقص، سوف أموت. فلن أستطيع ربطها مرة أخرى، وسوف تفسد الليلة... أتمنى أن يحضر "رون سيارة والده. لو فعل، سوف يكون كل شىء على ما يرام".

أ. الشخصنة ج. الترشيح هـ. التهويل
ب. التفكير المتطرف د. قراءة الأفكار

مفتاح الإجابة:

1. أ, هـ
2. ب
3. أ
4. ب, د
5. أ, ب, هـ

ضع دائرة حول النمط واقتبس العبارة

التمرينات التالية تتطلب منك مزيدًا من الجهد. اقرأ العبارات الآتية وضع دائرة حول الأنماط المناسبة فى القائمة التالية للعبارة. بعد ذلك اكتب أمام كل نمط العبارة التى تعبر عنه.

1. جيم"سريع الانفعال، ولا تستطيع أن تتحدث إليه، فهو ينفجر غضبًا لأى شىء إنه لا يملك الصبر الذى أمتلكه. ماذا لو انفجر فى العمل ؟ سوف يفقد عمله وسوف نصبح بلا مأوى خلال أسبوعين.

2. ذات مرة، أتت إلىّ مديرتى وقالت: "عنبر التمريض يبدو وكأن إعصارًا قد ضربه. من الأفضل أن تنظفيه قبل انتهاء نوبتك. فقلت: "حسنًا، لقد كان بهذا الشكل قبل أن آتى إلى هنا. إنها ليست غلطتى. لا يجب السماح لفريق العمل الليلى بالانصراف قبل تنظيم جميع الأوراق فى الملفات". إنها تعرف أننى لست من تسبب فى هذه الفوضى, ولكنها تريد طردى من العمل وتبحث عن مبرر.

النمط	العبارة التى تحتوى على النمط
الترشيح	
التفكير المتطرف	
التعميم الزائد	
قراءة الأفكار	
التهويل	
التضخيم	
الشخصنة	
القواعد الإلزامية	

3. فى مرات عديدة أُصبِح عصبية عندما أكون مع " إد " بالخارج؛ فأظل أفكر كم هو ذكى، وكم هو محنكَ والمقارنة تجعلنى أبدو حمقاء. إنه يرفع رأسه وينظر إلىَّ، فأعرف حينها أنه يفكر كم أننى غبية! فى الحقيقة, هو شخص لطيف, ولقد قضينا وقتًا ممتعًا نتحدث معًا. ولكن عندما يرفع رأسه، أشعر بأننى غبية. فى إحدى المرات تجعد وجهه عندما انتقدت ملابسه, وأنا الآن خائفة من قول أى شىء خشية أن أجرحه.

عادة أفكر أن " إد " شخص رائع للغاية. ولكن فى الأسبوع الماضى تركنى أستقل الحافلة إلى البيت بدلاً من الركوب معه فى السيارة, فشعرت فجأة بأنه لا يعطينى أى اهتمام وأنه مجرد شخص أحمق. ولكن الموقف مر وانتهى، وعاد مرة أخرى الشخص الرائع الذى أراه أمامى دائمًا . مشكلتى الوحيدة هى

النمط	العبارة التى تحتوى على النمط
الترشيح	
التفكير المتطرف	
التعميم الزائد	
قراءة الأفكار	
التهويل	
التضخيم	
الشخصنة	
القواعد الإلزامية	

العصبية التى تنتابنى عندما يرفع رأسه.

4. هناك ثلاث طرق للعمل على استمرار إصدار المجلة : العمل، ثم العمل، ثم مضاعفة الجهود. فإذا كنت تحتاج للعمل لمدة 16 ساعة لإعدادها للصدور، فهذا هو ما يجب أن تقوم به فعلاً. إن هؤلاء الصبية يرغبون فى العودة إلى منا زلهم فى الساعة الخامسة؛ فإذا تقاعسوا عن العمل فلابد من التخلص منهم فى الحال.
إن الأرباح تتضاءل كل سنة بسبب هذا الكسل الجماعى. تلك هى الطريقة التى نشأوا بها، والطريقة التى تقود تلك البلد إلى حافة الانهيار . وفى خلال خمس سنوات سيقودنى ذلك إلى الحضيض. هناك نوعان فقط من المحررين: هؤلاء الذين ينجزون العمل بصرف النظر عن أى شىء، وأولئك الذين لا يرغبون فى بذل أى جهد إضافى بعد ساعات العمل الرسمية وينصرفون بمجرد حلول الخامسة ، وهذا هو النوع السائد والذى سيقودنى إلى الحضيض. و أنا لا أستطيع أن أقاتل العالم بأكمله.

النمط	العبارة التي تحتوي على النمط
الترشيح	
التفكير المتطرف	
التعميم الزائد	
قراءة الأفكار	
التهويل	
التضخيم	
الشخصنة	
القواعد الإلزامية	

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]

سجل الأفكار

لقد عرفت الآن كيفية تعيين الأنماط المقيدة للتفكير، وحان وقت تطبيق مهاراتك الجديدة فى سجل الأفكار الذى بدأت باستخدامه فى الفصل السابق، علمًا بأنه قد تم إضافة ثلاثة أعمدة جديدة لهذا النموذج الوارد أدناه، وأصبح لديك الآن مساحة لتدوين أنماط التفكير المحدود الخاصة بك، وأفكارك الموازنة أو البديلة لها، ومن ثم إعادة تقييم مشاعرك.

ابدأ بتحليل أكثر الأفكار التلقائية إثارة للقلق لكى تحدد أيًّا من الأنماط المحددة للتفكير تناسبها. علمًا بأنه يمكن أن تجد أكثر من نمط يتناسب معها، فاكتب جميع الانماط المناسبة.

وفى العمود التالى، أعد كتابة أفكارك التلقائية بطريقة متوازنة أو على شكل أفكار بديلة للأفكار التلقائية. ويمكنك أن تعود إلى القسم الآتى للمساعدة فى مقاومة أنماط التفكير المحدود.

أما فى العمود الأخير، فعليك إعادة تقييم مشاعرك السلبية، بعد أن عملت على الأفكار التلقائية، وستلاحظ أن المشاعر سوف تكون أقل حدة من السابق.

سجل الأفكار

الموقف متى؟ أين؟ من؟ ما الذى حدث؟	المشاعر ملخصة فى كلمة واحدة ضع درجة من (٠-١٠٠)	الأفكار التلقائية فيم كنت تفكر قبل وأثناء الشعور السلبى الذى يراودك؟	نمط التفكير المحدود	الأفكار الموازنة أو البديلة ضع دائرة حول خطط العمل الممكن تطبيقها.	إعادة تقييم المشاعر (٠-١٠٠)

مستوحى من سجل الأفكار الذى وضعه كل من "كريستين باديسكى" و"دينيس جرينبيرجر" (١٩٩٥).

ابتكار أفكار موازنة أو بديلة لأنماط التفكير المحدود

هناك قائمة بعدد من الاستجابات البديلة لهذه الأنماط الثمانية للتفكير المحدود. وليس من الضرورى قراءة القائمة من البداية إلى النهاية, بل استخدم هذه الاستجابات كمرجع عندما تواجه مشكلة مع أحد هذه الأنماط.

ملخص هذا النمط	عبارة الموازنة المفتاحية
• التركيز على الجوانب السلبية.	• تغيير بؤرة التركيز
• استبعاد الجوانب الإيجابية.	

1. الترشيح Filtering

لقد كنت واقعًا داخل حفرة عقلية مقيدة, حيث كان تركيزك منصبًّا على الأشياء التى تثير الخوف أو الحزن أو الغضب فى بيئتك. ومن أجل التغلب على نمط الترشيح، ينبغى عليك أن تتعمد تغيير بؤرة تركيزك. ويمكنك تغيير بؤرة تركيزك من خلال طريقين: الأول، تركيز انتباهك على إستراتيجيات تكيف للتعامل مع المشكلة بدلاً من التركيز على المشكلة نفسها والسماح لها بالاستحواذ عليك. أما الثانى، فهو التركيز على الفكرة المضادة للفكرة الذهنية الأساسية. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تميل للتركيز على فكرة الخسارة، ركز بدلاً من ذلك على الأشياء ذات القيمة التى تمتلكها. وإذا كنت تركز على فكرة الخطر، ركز انتباهك على الأشياء التى تمثل الأمن والطمأنينة فى بيئتك. وإذا كنت تركز على فكرة انعدام العدالة أو الغباء أو عدم الكفاءة، فركز انتباهك على ما يقوم به الآخرون ويتوافق مع معاييرك.

ملخص هذا النمط	عبارة الموازنة المفتاحية
• رؤية كل شيء إما بشعا أو عظيما، دون وجود نظرة وسطية.	• ليست هناك أحكام محددة أو قاطعة. • استخدام النسبة في التفكير والحكم على الأشياء.

2. التفكير المتطرف Polarized Thinking

إن المفتاح الأساسى للتغلب على التفكير المتطرف هو التوقف عن إصدار أحكام قاطعة على الأشياء؛ فالناس لا يكونون إما سعداء أو تعساء، محبوبون أو مرفوضون، أذكياء أو أغبياء، شجعان أو جبناء. وإنما يكونون فى موقع متوسط بين هذين الطرفين. فالبشر معقدون جدًا ولا يمكن الحكم عليهم بهذا الشكل.

وإذا سلكت هذا الطريق فى التقييم, فكر فى إطار النسب المئوية، كأن تقول: "30% من مشاعرى تتركز على الخوف الشديد، و70% منها تتركز على الرغبة فى الاستمرار والتكيف مع الحياة"، "إنه يبدو منشغلاً بنفسه لحوالى 60% من الوقت، ولكن هناك 40% من وقته يستطيع خلالها أن يكون معطاءً حقا"، " 5% من الوقت أكون جاهلاً، ولكن ما تبقى من الوقت أستطيع القيام بالأعمال بشكل ممتاز".

ملخص هذا النمط	عبارة الموازنة المفتاحية
• إنشاء تصريحات عامة بناءً على أدلة واهية.	• تحديد مقدار الشيء. • ما الأدلة؟ • لا يوجد شيء مطلق. • لا توجد مسميات أو ألقاب سلبية.

3. التعميم الزائد Overgeneralization

التعميم الزائد هو نوع من المبالغة نزعة إلى تعميم قاعدة معينة على أساس

شيء تافه لا قيمة له. والتغلب عليه يكون بواسطة استخدام الأسلوب الكمى بدلاً من استخدام كلمات مثل: "ضخم" ، "شنيع"، "هائل"، " ضئيل"، وهكذا. على سبيل المثال، إذا ضبطت نفسك تفكر قائلاً: "نحن نئن تحت كم هائل من الديون"، فبإمكانك أن تحولها إلى جملة رقمية بقولك: "نحن مدينون ب 27 ألف دولار".

هناك طريقة أخرى لتجنب التعميم الزائد، وهى استعراض كم الأدلة التى بحوزتك للوصول إلى النتيجة النهائية. فإذا كانت هذه النتيجة تقوم على أساس حالة أو حالتين، أو خطأ واحد، أو عرض صغير للمشكلة، ففى هذه الحالة ينبغى عليك أن تطرحها جانبًا ولا تلتفت إليها إلى أن تحصل على دليل أكثر إقناعًا، و يعد هذا أسلوب قوى جدًّا للتغلب على الأفكار المؤرقة.

توقف عن التفكير بشكل مطلق بالابتعاد عن استخدام كلمات مثل: "كل"، "أى"، لا شىء"، "أبدًا"، "كل شخص", "لا شىء", "دائمًا"؛ فالعبارات التى تحتوى على هذه الكلمات تتجاهل الاستثناءات والحلول الوسطى. ولذا, لابد من استبدالها بكلمات مثل: "ممكن"، "أحيانًا"، "غالبًا". ولتكن حذرًا بشكل خاص من استخدام التوقعات المطلقة للأمور المستقبلية مثل: "لن يحبنى أحد أبدًا"؛ فهذه التوقعات لها خطورة بالغة لأنها يمكن أن تتحول إلى تنبؤات ذاتية التحقق.

كن منتبهًا أيضًا للكلمات التى تستخدمها لوصف نفسك ووصف الآخرين، واستبدل المسميات أو التوصيفات السلبية بأخرى أكثر حيادية. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تسمى حذرك المعتاد جبنا، فقم باستبدال هذا الوصف بكلمة حرص. وبدلاً من وصف نفسك بالخمول والكسل، صف نفسك بأنك فى حالة استرخاء.

ملخص هذا النمط	عبارة الموازنة المفتاحية
• افتراض أنك تعرف ما يفكر ويشعر به الآخرون.	• تأكد من صحة المعلومة. • ما الأدلة على هذه الاستنتاجات؟ • هل هناك تفسيرات أخرى؟

4. قراءة الأفكار Mind Reading

قد يكون من الأفضل على المدى الطويل ألا تُكوِّن أى استدلالات بشأن الآخرين فإما أن تصدق ما يقولونه لك وإما أن تحجم عن تكوين أى اعتقاد حتى تحصل على أدلة قاطعة. تعامل مع جميع انطباعاتك وأفكارك عن الناس على أنها افتراضات يمكن اختبارها والتأكد من صحتها عن طريق سؤالهم.

والجدير بالذكر أنك فى بعض الأحيان لا تستطيع التأكد من تفسيراتك؛ فقد لا تكون على استعداد لسؤال ابنتك عما إذا كان انعزالها عن الأسرة يرجع إلى شعورها بالإرهاق أو إلى تعاطى المخدرات, ولكن بإمكانك أن تهدئ من غضبك عن طريق تعميم تفسيرات أخرى لسلوكها؛ فربما كانت فى حالة حب، أو فى فترة الحيض، أو قد تكون مرهقة من الدراسة أو مكتئبة، أو مستغرقة فى إعداد مشروع ما، أو قلقة بشأن المستقبل. وعن طريق تعميم مجموعة من الاحتمالات، قد تجد تفسيرًا أكثر حيادية رٍبما يكون على نفس الدرجة من الصحة كأبشع شكوكك. وهذه العملية تشير أيضًا إلى حقيقة أنك لا تستطيع الجزم بما يفكر به الآخرون حتى يخبروك بذلك.

ملخص هذا النمط	عبارة الموازنة المفتاحية
• افتراض حدوث الأسوأ.	• ما احتمالات حدوث هذا الخطر؟

5. التهويل Catastrophizing

التهويل هو الطريق الصحيح إلى القلق؛ فبمجرد أن تجد نفسك تهول الأمور، اسأل نفسك "ما احتمال حدوث هذا؟". قم بإجراء تقييم صادق للموقف من خلال تقدير نسبة الاحتمالات. هل تصل احتمالات حدوث الكارثة لديك إلى واحد فى المائة (%001)؟ واحد فى الألف (%.1)؟ واحد فى العشرين (%5)؟ وأعلم أن النظر إلى الاحتمالات يساعدك على تقييم أى مخاوف لديك بشكل واقعى.

ملخص هذا النمط	عبارة الموازنة المفتاحية
• تكبير وتضخيم الصعوبات.	• التقليل من الإيجابيات.
• وضع الأمور فى حجمها الحقيقى.	• ليست هناك حاجة إلى التضخيم.

6. التضخيم Magnifying

لمقاومة أسلوب التضخيم، يجب أن تتوقف عن استخدام بعض الكلمات مثل: "مرعب"، "شنيع"، "مقزز"، "مريع". كذلك قم بالتخلص من هذه العبارات السلبية التى تدل على التضخيم مثل: "لا أستطيع تحمل ذلك"، "هذا مستحيل"، "شىء لا يطاق". ليتك أن تدرك أن باستطاعتك تحمل هذا, لأن التاريخ البشرى يشير إلى أن الإنسان يستطيع أن يتحمل أى صعوبات جسدية أو نفسية تواجهه,

وبإمكانك الاعتياد على أى شىء والتكيف معه. ردد لنفسك عبارات على غرار "أنا أستطيع التكيف"، "بإمكانى تحمل ذلك".

ملخص هذا النمط	عبارة الموازنة المفتاحية
• افتراض أن ردود أفعال الآخرين متعلقة بك دائمًا.	• تأكد من هذا. • نحن جميعًا لدينا نقاط ضعف وقوة.
• مقارنة نفسك بالآخرين.	• المقارنة مع الآخرين ليس لها معنى.

7. الشخصنة Personalization

عندما تجد نفسك فى وضع المقارنة مع الآخرين، ذكر نفسك بأن كل شخص لديه نقاط ضعف أو قوة. وأنت عندما تقارن نقاط ضعفك بنقاط القوة لدى الآخرين، فإنك بذلك تضعف معنوياتك.

والحقيقة أن البشر معقدون جدًّا لدرجة أنه لن تكون للمقارنات العارضة أى معنى. وقد يستغرق منك الأمر شهورًا للمقارنة بين شخصين فى آلاف من الصفات والسمات والقدرات.

وعندما تفترض أن ردود أفعال الآخرين غالبًا ما تكون متعلقة بك، أرغم نفسك على التحقق من هذا الافتراض حتى لا تصل إلى أى استنتاج ما لم تكن مقتنعًا بأن لديك أدلة مقنعة ومقبولةً على صحة ما افترضته.

ملخص هذا النمط	عبارة الموازنة المفتاحية
• وضع قواعد اعتباطية لسلوك الشخص نفسه وسلوك الآخرين.	• وضع قواعد مرنة. • القيم مسألة شخصية.

8. القواعد الإلزامية Shoulds

عليك إعادة فحص وتفنيد أى قواعد أو توقعات شخصية تحتوى على كلمات "يجب"، أو "ينبغى"، أو "لابد"، علمًا بأن القواعد والتوقعات الشخصية المرنة لا تستخدم مثل هذه الكلمات لأن هناك دائمًا توقعات وظروفًا خاصة. فكر فى ثلاثة استثناءات على الأقل لقاعدتك، ثم تخيل جميع الاستثناءات التى ينبغى عليك

التفكير فيها.
قد تجد نفسك ساخطًا عندما لا يتقيد الناس بالقيم التى تراها صحيحة, ولكن يجب أن تدرك أن القيم الخاصة بك قد تكون صالحة لك وحدك، ولكنها ليست صالحة دائمًا للآخرين؛ فالناس ليسوا على شاكلة واحدة.
والمفتاح الرئيسى فى هذا هو أن تركز على أوجه التفرد والتميز لدى كل شخص حاجاته الخاصة، وإمكاناته، ومخاوفه، والأشياء التى تسعده. ونظرًا لاستحالة معرفة كل هذه العناصر المتداخلة حتى مع أقرب الناس إليك فلا يمكنك التأكد من أن قيمك تصلح للآخرين. إن لك الحق فى الإدلاء برأيك، ولكن مع ترك مساحة لاحتمال أن تكون مخطئًا كذلك عليك أن تتيح للآخرين أن يجدوا أن هناك أمورًا مختلفة لها أهمية خلاف تلك التى تراها أنت مهمة.
مثال
يوجد فى الصفحة التالية جزء من سجل الأفكار من الفصل السابق، يوضح كيفية قيام كاتب الحسابات باستكماله.
لقد شعر كاتب الحسابات بالتحسن بعد أن تعرف على الأنماط المحددة لتفكيره، وابتكار أفكاره البديلة. لقد أدرك أنه ضخَّم حجم العمل الملقى على كاهله إلى الحد الذى أدى به إلى الانهيار النفسى وعدم القدرة على إنجاز المهام ذات الأولوية الصغرى بكفاءة.
واستمر فى مسيرته ليتفحص الاكتئاب الذى كان يشعر به فى المنزل، حيث وجد أنه كان يتبع نمطى الترشيح وقراءة الأفكار.

سجل الأفكار

الموقف متى؟ أين؟ من؟ ما الذى حدث؟	المشاعر ملخصة فى كلمة واحدة ضع درجة من (٠-١٠٠)		الأفكار التلقائية فيم كنت تفكر قبل وأثناء الشعور السلبى الذى يراودك؟	نمط التفكير المحدود	الأفكار الموازنة أو البديلة ضع دائرة حول خطط العمل الممكن تطبيقها.	إعادة تقييم المشاعر (٠-١٠٠)
تحميلى أعباء إضافية فى العمل.	قلق	٩٠٪	سوف أكون هنا طوال الليل كله. لا أستطيع تحمل ذلك. زوجتى سوف تغضب إذا تأخرت فى العمل.	التضخيم	بالطبع أستطيع تحمل هذا العمل. لقد تحملته طيلة ١٢ سنة. "جينى" تعرف ما يحدث. إنها تتوقع أن أعمل لساعات طويلة فى هذا الوقت من العام.	٥٠
	استياء	٧٥	دائمًا يلقون على أعباء إضافية. هذا ليس عدلاً.		أستطيع تقسيم العمل إلى أولويات، ثم التركيز على كل مهمة على حدة.	٤٠
الاضطرار للعمل فى وقت الغداء.	قلق	٨٥	أنا جائع. أنا متعب. لا أستطيع تحمل هذا.	التهويل	هكذا الحال دائمًا وقت الضرائب. سوف يكون الوضع أفضل فى مايو.	٣٠
مشاهدة التلفاز مع الأطفال.	اكتئاب	٧٥	إنهم لا يتحدثون معى أبدًا. إنهم يعرفوننى بالكاد. إنهم لا يهتمون بى.	الترشيح التعميم الزائد	إنهم يتحدثون معى عن البيسبول وعن لعبة الورق وعن أحوالهم فى المدرسة. إنه التلفاز — إنهم يستغرقون أمامه على عكسى. لذا أجلس وحيدًا تتلاعب بى الظنون.	٢٥
الزوجة تذهب إلى الفراش مبكرًا.	اكتئاب	٨٥	إنها غاضبة فعلاً. إنها تشعر بالاشمئزاز منى.	قراءة الأفكار	ليس هناك ما يثبت أنها غاضبة أو مشمئزة منى. لابد من التأكد من ذلك.	٣٠

خطط العمل

إن الأفكار الموازنة أو البديلة قد توحى لك بإجراءات يمكنك اتخاذها، مثل التحقق من الافتراضات، و جمع المعلومات، أو القيام بطلب محدد، أو إزالة سوء الفهم، أو وضع خطط، أو تغيير جدول أعمالك، أو إنهاء الأعمال التى لم تنجز، أو التعهد بالتزامات. عليك وضع دائرة حول هذه الأفكار البديلة ووضع خطة لمعرفة متى يمكن وضعها محل التنفيذ.

فى مثال كاتب الحسابات، رأينا أنه وضع دائرة حول عبارة "أستطيع تقسيم العمل إلى أولويات" كخطة عمل للتقليل من حدة القلق الذى تنتابه أثناء عمله. كما وضع دائرة حول عبارة "لابد من التأكد منه" كخطة عمل للتخفيف من الاكتئاب الذى شعر به عندما اعتقد أن زوجته غاضبة منه. لقد استغرق منه الأمر عدة أيام لاستجماع شجاعته من أجل الحديث مع زوجته عن سبب غضبها. واتضح له بعد ذلك أنها كانت غاضبة بالفعل، ولكن لأنها كانت قلقة عليه من أن يصاب بنوبة قلبية من الإجهاد الذى يتعرض له فى العمل.

قد ترى أن اتباع خطة عملك أمر صعب أو مستنفد للوقت أو محرج. وقد تضطر إلى تقسيم خطتك إلى مجموعة من خطوات مجدولة وأكثر سهولة، ولكن الأمر يستحق الجهد؛ فالسلوك الذى توحى لك به الأفكار البديلة سوف يقلل بشكل كبير من تكرار وقوة الأفكار التلقائية السلبية.

ولمعرفة المزيد عن خطط العمل، انظر الفصل التالى.

استمر فى العمل مع سجل الأفكار لمدة أسبوع، مع تحديد الأفكار التلقائية وتحليلها على ضوء أنماط التفكير المحدود. وبعد أسبوع ستجد نفسك أنك قد تمرست على التعرف على أنماط التفكير المحدود الخاصة بك, وستبدأ فى ملاحظة الأفكار السلبية عند ظهورها فى المواقف الضاغطة. وفى النهاية ستتعرف على أنماط التفكير المحدود فى الحياة اليومية وتصحيحها بالأفكار البديلة أو الموازنة.

وإذا استمررت فى المعاناة مع الأنماط المحددة للتفكير بعد أسبوع من الممارسة والتدريب، انتقل إلى الفصل التالى وجرب طريقة "الأدلة المؤيدة والأدلة المضادة"؛ فقد تكون بديلاً أفضل لك.

الفصل 4

تغيير الأفكار المؤرقة

إذا ما آتت التقنيات المذكورة فى الفصل السابق، "تغيير أنماط التفكير المحدود" أكُلها بالنسبة لك، فقد يكون هذا الفصل غير ضرورى لك، حيث يقدم طريقة بديلة تستند إلى جمع وتحليل الأدلة التى توفر سلاحًا قويًّا ضد الأفكار التلقائية.

ويتم استخدام هذا الفصل بالاشتراك مع الفصل الثانى "الكشف عن الأفكار التلقائية". وسوف يمنحك مهارات, لتحقيق ثلاثة أشياء هى: (1) تحديد الدليل الداعم لأفكارك المؤرقة ،(2) الكشف عن الأدلة التى تدحض أفكارك المؤرقة، (3) تجميع ما تعلمته وتحويله إلى منظور أصح وأكثر واقعية.

إن عملية تجميع الأدلة الخاصة بكلا جانبى المسألة أمر مهم للغاية فى سبيل الوصول إلى فهم أكثر وضوحًا، وموضوعية لخبراتك. وقد كان "ألبرت إليس" (إليس وهاربر 1961) أول من قام بتطوير طريقة (العلاج الانفعالى العقلانى) لتقييم الأدلة المؤيدة والمعارضة للمعتقدات الأساسية للفرد, ولكن من خلال افتراض أن الأفكار المؤرقة غير عقلانية دائمًا، والتركيز بشكل أكبر على الأدلة المعارضة لها، نجد أن منهجه قد لا يبدو موضوعيًّا دائمًا. كما قد يؤدى هذا المنهج إلى تنفير الأشخاص الذين يملكون دليلاً قويًّا لدعم بعض الأفكار المؤرقة.

قامت "كريستين باديسكى") جرينبيرجر وباديسكى 1995) بالبناء على أعمال "بيك" 1976 و"إليس" ووضع استراتيجيات لتجميع وتحليل الأدلة المستخدمة في هذا الفصل. إن "باديسكى" لا تفترض أن الأفكار المؤرقة غير عقلانية إجمالاً، حيث إنها تركِّز – بدلاً من ذلك- على جميع الأدلة المتوافرة والعمل تجاه إيجاد موقف متوازن.

سجل الأفكار والأدلة

الموقف *متى؟ أين؟ من؟ ماذا حدث؟*	**المشاعر** *ملخصة فى كلمة واحدة* *ضع درجة من (٠-١٠٠)*	**الأفكار التلقائية** *فيم كنت تفكر قبل وأثناء الشعور السلبى الذى يراودك؟*	**الدليل الداعم للأفكار**	**الدليل الداحض لها**	**الأفكار البديلة أو الموازنة** *ضع دائرة حول خطط العمل التى يمكن تطبيقها*	**إعادة تقييم المشاعر** *(٠ - ١٠٠)*

فعالية هذه التقنية مع الأعراض

لقد ظل سجل الأفكار يُستخدم بفعالية لمعالجة الاكتئاب، والقلق، والمشكلات ذات الصلة، وتُظهِر العديد من الدراسات التى أجريت على مدار السنوات العشرين المنصرمة جدوى هذه التقنية.

المدة اللازمة للإتقان

من خلال استخدام سجل الأفكار والأدلة الوارد بهذا الفصل، يمكنك إجراء تغييرات قيمة فى حالاتك المزاجية فى غضون أسبوع, ولكن الأمر سيستغرق ما بين أسبوعين إلى اثنى عشر أسبوعًا لتعزيز بعض هذه التغييرات، بحيث تعطى الفرصة لأفكارك الجديدة الأكثر توازنًا لتصبح أكثر ثباتًا وقوة من خلال التكرار.

التعليمات

سوف تقوم فى هذا الفصل بالعمل على ملحق امتدادى لسجل الأفكار الذى بدأته فى الفصل الثانى. قم بنسخ نموذج سجل الأفكار والأدلة الخالية الموجود فى الصفحة المقابلة حتى تتوفر لك صفحات لاستخدامها عند الحاجة إليها.

الخطوة 1: اختيار فكرة مثيرة للانفعال

عد إلى سجل الأفكار الذى بدأته فى الفصل الثانى لكى تختار منه فكرة مثيرة للانفعال. قم باختيار فكرة أثرت على حالتك المزاجية إما لقوتها أو لكثرة ظهورها، ثم ضع درجة لكل فكرة على مقياس يتدرج من صفر-100 لقياس مدى قوة إسهامها فى مشاعرك المؤلمة. ضع دائرة حول الفكرة التى تحمل أعلى درجة وستكون هذه هى الفكرة المؤرقة التى ستقوم بالعمل عليها الآن.

فى الصفحة التالية ستجد قسمًا فى سجل أفكار "لين" يحوى واحدة من أكثر أفكاره المؤرقة له. و"لين" هو مندوب لشركة طباعة كبرى, ومعظم عملائه من الناشرين وشركات الإعلان.

حين قام "لين" بوضع درجات لكل أفكاره التلقائية لقياس تأثيرها على حالته المزاجية وجد أن فكرة "أنا فاشل من الطراز الأول" هى أكثر الأفكار التى تؤرقه وتثير انفعاله؛ حيث كانت كفيلة بمفردها بالتأثير على "لين" لإثارة مشاعر قوية من عدم الكفاءة والكآبة.

الخطوة 2: تحديد الدليل الداعم لفكرتك المثيرة للانفعال

لقد حانت الآن فرصتك لتدوين الخبرات والحقائق التى تبدو مساندة لفكرتك المؤرقة. وليس هذا هو الوقت المناسب لتدوين مشاعرك، وانطباعاتك، وافتراضاتك حول ردود افعال الآخرين أو المعتقدات غير المدعومة، علمًا بأن عليك الالتزام بالحقائق الموضوعية فى العمود الخاص ب"الدليل الداعم". التزم تمامًا بما قيل وما تم إنجازه، وعدد المرات، وغيره.

وإذا كان الالتزام بالحقائق مهمًّا، فمن المهم كذلك إدراك كل الأدلة السابقة والحالية التى تدعم وتؤكد فكرتك المؤرقة.

سجل الأفكار " لين"

الموقف متى؟ أين؟ من؟ ماذا حدث؟	المشاعر ملخصة في كلمة واحدة ضع درجة من (0-100)	الأفكار التلقائية فيم كنت تفكر قبل وأثناء الشعور السلبي الذي يراودك؟
تم تعليق أرقام المبيعات لشهر ديسمبر ترتيبي هو الثاني من أسفل من بين تسعة مندوبين.	اكتئاب 85	أنا مندوب مبيعات فاشل. 70 جميعهم يعتقدون أن هناك خللاً لدي. 40 مشترو المطبوعات ربما لا يحبونني. 40 أنا فاشل من الطراز الأول. 95 سوف تهبط العمولات ــ سوف يضيرني هذا الأمر. 65 أنا لا أعمل بجد كاف. 20

لقد حدد "لين" خمسة أدلة رأى أنها تدعم فكرة "أنا فاشل من الطراز الأول". وإليك ما كتبه فى عمود "الدليل الداعم": 1. بلغت مبيعات ديسمبر 24000 دولار فقط.
2. لم أستطع التوصل إلى اتفاق مع شركة "سايليكس", مع أنهم كانوا على استعداد لتوقيع العقد معى.
3. سألنى رئيسى عما إذا كانت لدىّ أية مشكلات.
4. هذه هى المرة الثالثة خلال 12 شهرًا التى تصل فيها المبيعات إلى ما دون 30000 دولار.
5. اختلفت مع "راندولف" وقام بسحب عمله.
لاحظ أن "لين" لا يتحدث عن تخمينات أو افتراضات أو "شعور" بأنه يقوم بعمل غير جيد؛ فهو يقصر نفسه على حقائق ووصف موضوعى للأحداث.
الخطوة 3: الكشف عن الأدلة الداحضة لفكرتك
قد تجد هذا الجزء من التقنية هو الأصعب على الإطلاق؛ فمن السهل التفكير فى الأشياء التى تدعم فكرتك المؤرقة، ولكنك عادة ما سوف تعجز عن التفكير عندما يحين الوقت لاستكشاف الدليل الذى يدحضها, وأغلب الظن أنك ستحتاج إلى بعض العون.
ولمساعدتك على البحث عن دليل يدحض فكرتك المؤرقة، هناك عشرة أسئلة رئيسية تحتاج إلى طرحها. عليك طرح الأسئلة العشرة كاملة لكل فكرة مؤرقة تقوم بتحليلها، إذ إن كلاًّ من هذه الأسئلة ستساعدك على استكشاف طرق جديدة للتفكير.
الأسئلة العشرة الرئيسية
1. هل هناك تفسير بديل للموقف بخلاف فكرتك المؤرقة؟
2. هل هذه الفكرة المؤرقة دقيقة فعلاً، أم أنها تعميم مبالغ فيه؟ هل صحيح أن (الموقف) يعنى (فكرتك المؤرقة) ؟ فى حالة "لين" مثلاً، هل يعنى انخفاض المبيعات فى ديسمبر أنه فاشل؟
3. هل هناك استثناءات للتعميمات نتجت عن فكرتك المؤرقة؟
4. هل توجد حقائق موازنة قد تخفف من وطأة الجوانب السلبية للموقف؟ فى حالة "لين" مثلاً، هل هناك أشياء أخرى فى العمل يمكنه الشعور تجاهها بالرضا خلاف المبيعات؟
5. ا النتائج والعواقب المحتملة للموقف؟ وهذا السؤال يساعدك على التمييز بين ما تخشى حدوثه وبين ما يمكنك توقع حدوثه بشكل منطقى.
6. هل لديك خبرات من الماضى يمكن أن تؤدى بك للوصول إلى استنتاج آخر خلاف فكرتك المؤرقة؟
7. هل هناك حقائق موضوعية قد تتعارض مع البنود الواردة فى عمود "الدليل الداعم"؟هل صحيح مثلاً أن "لين" قد خسر عقد شركة "سايليكس" لأنه فاشل

كمندوب مبيعات؟ هل هناك حقائق تتعارض مع هذا التفسير؟
8. ما الاحتمالات الحقيقية لحدوث ما تخشى حدوثه فى هذا الموقف؟ فكر كمراهن على الخيل. هل الاحتمالات 1 فى 2، 1 فى الخمسين، 1 فى المائة، 1 فى الألف، 1 فى 500000؟ اعتبر أن جميع الناس يواجهون نفس الموقف الآن؛ ترى كم عدد الذين سينتهى بهم الأمر بمواجهة نفس النتيجة الكارثية التى تخشاها؟
9. هل تملك المهارات الاجتماعية أو مهارات حل المشكلات اللازمة لمعالجة الموقف بشكل مختلف؟
10. هل كان بإمكانك وضع خطة لتغيير الموقف؟ هل هناك شخص تعرفه ربما كان سيتصرف بشكل مختلف حيال نفس الموقف؟ ما الذى كان سيفعله ذلك الشخص؟
اكتب أجوبتك لجميع الأسئلة ذات الصلة بأفكارك المؤرقة فى ورقة منفصلة، علمًا بأن الأمر قد يتطلب منك بعض التفكير لإيجاد استثناءات للتعميمات الناشئة عن فكرتك المؤرقة، أو التفكير بشكل موضوعى فى احتمالات وقوع كارثة، أو استدعاء الحقائق الموازنة التى تمنحك الثقة والأمل فى مواجهة المشكلات. إن الجهد الذى تبذله فى هذه الخطوة فى عملية جمع الأدلة ستؤثر بشكل مباشر على قدرتك على تحدى الأفكار المؤرقة.
لقد قضى "لين" أكثر من نصف ساعة فى محاولة للإجابة عن الأسئلة العشرة. وإليك ما ساعده على إنشاء عمود "الدليل الداحض": 1. إن شهر ديسمبر من الشهور التى تنخفض فيها نسبة المبيعات فى العادة, وهذا قد يفسر انخفاض مبيعاتى. (السؤال رقم 1).
2. للالتزام بجانب الدقة: لقد كان ترتيبى الرابع بين المندوبين التسعة للشركة هذا العام. وهذا ليس عظيمًا، ولكنه أيضًا ليس فشلاً. (السؤال رقم 2).
3. بعض الشهور كانت جيدة؛ فقد وصلت قيمة مبيعاتى إلى 68000 دولار فى أغسطس و 64000 دولار فى شهر مارس. (السؤال رقم 3).
4. لدىّ علاقات جيدة عديدة مع العملاء؛ وأحيانًا كنت أقوم بمساعدتهم فى اتخاذ قرارات حيوية. ومعظمهم يعلم أن بإمكانهم الوثوق بى كمستشار. (السؤال رقم 4).
5. مبيعاتي جيدة نوعًا ما, وقد جئت فى المرتبة الرابعة بين مندوبى الشركة, وهذا لن يؤدى إلى طردى منها. (السؤال رقم 5) 6. قبل خمس سنوات جئت فى المرتبة الثانية، وكنت دومًا فى المقدمة. وفى كثير من الشهور كنت أحصل على جائزة أفضل مندوب على مدار السنوات الماضية. (السؤال رقم 6).
7. لقد قدمت شركات أخرى أسعارًا أقل من أسعارى بالنسبة لعقد شركة "سايليكس" ولم يكن هذا خطئى. (السؤال رقم 7).
8. قال "راندولف" إنه يريد ورقًا معادًا تدويره وسحب عمله عندما لم يعجبه السعر. ولم يكن هذا خطئى. (سؤال رقم 8) 9. لابد أن أفكر فى علاقتى بكل عميل أكثر من التفكير فى قيمة كل عقد؛ فأنا أعلم من واقع خبرتى أن مردود هذا الأمر

سيكون أفضل بالنسبة لى. (السؤال رقم 9) لقد وجد "لين" أنه من المفيد جدًّا البحث عن الحقائق الموضوعية التى توازن أو تعارض كل بند فى عمود "الدليل الداعم", وظل يسأل نفسه، "ما الذى يوازن هذا الدليل من خلال خبرتى؟" و "ما الحقائق الموضوعية التى تتعارض مع هذا الدليل؟", واستغرب "لين" كثيرًا من مقدار ما اكتشفه فى عمود "الدليل الداحض", وأدرك انه أغفل الكثير من الأشياء فى غمرة شعوره بالاكتئاب.

الخطوة 4: كتابة أفكارك البديلة أو المتوازنة

لقد حان الوقت الآن لتركيب كل شىء عرفته في كل من عمودى "الدليل الداعم" و"الدليل الداحض". قم بقراءة كل عمود بتأنٍّ وعناية, ولا تحاول إنكار أو تجاهل أى دليل فى كلا الجانبين. والآن, قم بكتابة أفكار جديدة متوازنة تتضمن ما تعلمته أثناء جمعك للأدلة. وفى إطار أفكارك المتوازنة، لا بأس من الاعتراف بأهمية بعض النقاط الواردة فى عمود "الدليل الداعم"، ولكن من المهم أيضًا تلخيص الأشياء الأساسية التى تعرفت عليها فى عمود "الدليل الداحض".

وإليك ما كتبه "لين" فى عمود "الأفكار المتوازنة والبديلة" فى سجل الأفكار والأدلة الخاص به: إن مبيعاتى فى انخفاض، وخسرت صفقتين، ولكن لدىّ سجل مبيعات قوى طوال السنين الماضية، وكانت هناك شهور عديدة حققت فيها مبيعات جيدة . كل ما على هو التركيز على علاقاتى بالعملاء، وليس المال.

لاحظ أن "لين" لم يتجاهل أو ينكر أن المبيعات كانت منخفضة، ولكنه استطاع أن يستخدم بعض النقاط من عموده "الدليل الداحض" لإنشاء تصريح واضح ومتوازن يوضح سجل إنجازاته كمندوب مبيعات كفء.

لا يجب أن تكون هذه التصريحات طويلة, ولكن يجب أن تلخص النقاط الأساسية فى كلا جانبى الأمر. ولا تخش إعادة كتابة "أفكارك المتوازنة أو البديلة" مرات عديدة حتى تبدو العبارة قوية ومقنعة.

وعندما تصبح مقتنعًا بدقة ما كتبته، قم بتقييم إيمانك بهذه الفكرة المتوازنة الجديدة فى شكل نسبة مئوية تتدرج ما بين صفر إلى 100؛ فقد قام "لين" مثلاً بتقدير نسبة إيمانه بفكرته المتوازنة الجديدة ب 85%. فإذا كانت نسبة إيمانك بفكرتك الجديدة لا تتجاوز 60%، فلابد من مراجعتها أكثر ربما من خلال تفصيل أكثر للنقاط الواردة فى عمود "الدليل الداحض". من المحتمل أيضًا أن تكون الأدلة التى قمت بتجميعها لم تصبح مقنعة بالقدر الكافى بعد، ولابد من بذل مزيد من الجهد لتطوير أفكار لعمود "الدليل الداحض".

الخطوة 5: إعادة تقييم حالتك المزاجية

لقد حان الوقت لمعرفة إلى أين أدى بك كل هذا الجهد لقد قمت بتحديد شعور مؤلم وتقييم حدته على مقياس يتدرج من صفر إلى 100، كجزء من العمل المطلوب فى سجل الأفكار فى الفصل الثانى. عليك الآن تقييم حدة نفس الشعور مرة أخرى لترى ما إذا كان هناك أى تغيير بعد جمع الأدلة وتطوير فكرة متوازنة جديدة.

لقد وجد "لين" أن حدة الاكتئاب الذى كان يعانى منه قد تغيرت بشكل جوهرى

بعد جهوده فى جمع الأدلة، حيث أصبحت نسبة اكتئابه الآن 30، وبدا أن معظم الاكتئاب المتبقى يستند إلى قلق حقيقى بشأن انخفاض الدخل نتيجة انخفاض مبيعاته فى شهر ديسمبر.

والجدير بالذكر أن مشاهدتك لتغير مزاجك من الممكن أن يكون تعزيزًا قويًّا للجهد الذى بذلته فى جمع الأدلة فى سجل الأفكار والأدلة؛ ففى غضون دقائق قليلة يمكنك أن تواجه أفكارًا مؤرقة قوية بنجاح, والقيام بتغييرات إيجابية فى مشاعرك.

الخطوة 6: تسجيل وحفظ أفكار بديلة

إننا نشجعك على تسجيل ما تعلمته فى كل مرة تقوم فيها بإكمال عملية فحص الأدلة وتطوير أفكار متوازنة أو بديلة. ومن المفيد وضع هذه المعلومات على بطاقات مقاسها 3×5 حتى يتسنى لك اصطحابها معك وقراءتها متى أردت. على أحد جانبى البطاقة، قم بكتابة وصف للموقف الإشكالى الذى تواجهه وفكرتك المؤرقة حياله. وفى الجانب المقابل للبطاقة، اكتب فكرتك البديلة أو المتوازنة. وبمرور الوقت، ستقوم بصنع العديد من هذه البطاقات؛ فبإمكانها أن تكون مصدرًا يذكرك بأفكارك الجديدة الإيجابية عندما تدفعك ظروفك المحبطة لنسيانها.

الخطوة 7: التدرب على أفكارك البديلة

يمكنك استخدام البطاقات المكتملة الخاصة بك فى تمرين بسيط من شأنه أن يتيح لك التدرب على أفكارك المتوازنة. ابدأ بقراءة جانب البطاقة الذى يصف الموقف وفكرتك المؤرقة، واعمل على تكوين رؤية واضحة المعالم للموقف: تخيل المشهد، وشاهد الأشكال والألوان، وكن واعيًا بالأشخاص المتواجدين به وأشكالهم. استمع إلى الأصوات التى تشكِّل جزءًا من المشهد المؤرق, ولاحظ درجة الحرارة. وإذا كنت تلمس شيئًا، فلاحظ كيف يبدو ملمسه.

وعندما تصبح صورة المشهد واضحة جدًّا، قم بقراءة فكرتك المؤرقة، وحاول التركيز عليها للدرجة التى تولد لديك رد فعل انفعالى. وعندما تصبح قادرًا على تصور المشهد بوضوح واستشعار بعض الانفعالات المصاحبة له، يكون الوقت قد حان لقلب البطاقة وقراءة أفكارك المتوازنة. فكر فى الأفكار المتوازنة مع استمرارك في تصور المشهد ومزاوجة الأفكار المتوازنة مع المشهد حتى يتقلص رد فعلك الانفعالى.

لقد قام "لين" بهذا التمرين من خلال تخيل بيان المبيعات الشهرية أثناء تفكيره فى فكرته المؤرقة القائلة: "أنا فاشل من الطراز الأول". وبعد شعوره باشتداد قليل فى الاكتئاب، قام بمزاوجة صورة تقرير المبيعات بالأفكار المتوازنة المشروحة آنفًا. وقد استغرق منه الأمر دقائق معدودة من التركيز على الأفكار المؤرقة قبل أن يبدأ اكتئابه فى الاضمحلال. ولعل من الأشياء المهمة التى عرفها "لين" من هذا التمرين هو أنه كان بإمكانه زيادة وتقليل اكتئابه بالتركيز على الأفكار الرئيسية.

خطتك للعمل

أعد انتباهك إلى عمود "الدليل الداحض" فى سجل الأفكار والأدلة, وابحث عن بند يتضمن استخدام مهارات تأقلم أو تنفيذ خطة لمعالجة الموقف بشكل

مختلف.

ضع دائرة حول البند (أو البنود) الذى يوحى لك بخطة للعمل. وفى الفراغ المتاح أدناه، قم بكتابة ثلاث خطوات محددة يمكنك اتخاذها لتنفيذ خطة عملك في الموقف الإشكالى الذى تواجهه.

١.

٢.

٣.

لقد ركز "لين" فى خطة عمله على قراره بالتفكير فى علاقاته بالعملاء أكثر من التفكير فى القيمة المادية لكل عقد، وبناء على ذلك قرر ما يلى: 1. إرسال بطاقات تهنئة بالسنة الجديدة لجميع عملائه الدائمين.

2. الاتصال بكل عميل بتقديم وسؤاله عن آرائه حول الكيفية التى يستطيع بها هو وشركته تحسين مستوى الخدمة.

3. التركيز على إمتاع عملائه كأشخاص على سبيل المثال، تخصيص وقت للأحاديث الودية البعيدة عن التكلف بدلاً من دفعهم سريعًا للحديث عن العمل.

مثال

فيما يلى مثال للعملية بأكملها فى موضع التنفيذ: انظر كيف تنفذ "هولى" التقنيات الواردة فى هذا الفصل من خلال إعطاء اهتمام خاص لسجل الأفكار والأدلة وخطة العمل الناشئة عنه.

تعمل "هولى" مدرسة للرقص العصرى، ويتم إعطاء دروسها بنظام الحصة وتمنح أجرًا عن كل طالب. وقد أظهر أحد فصولها السبعة مؤخرًا هبوطًا حادًّا في نسبة حضور الطلاب، وازدادت الأمور سوءًا فى إحدى الليالى عندما قام أحد الطلاب بعد انتهاء أحد الدروس بانتقاد "هولى" لأنها لا تبدى الكثير من الاهتمام أو التوجيهات للطلاب بشكل فردى.

شعرت "هولى" كما لو كانت قد تلقت صفعة على وجهها، وعادت إلى منزلها وهى تتساءل ما إذا كان يجب أو سيسمح لها أن تواصل التدريس. والصفحة التالية توضح كيف قامت بإكمال سجل الأفكار والأدلة الخاصة بها.

لاحظ أن "هولى" قد انتابها شعوران قويان: الاكتئاب والقلق. ويرجع ذلك إلى أن الأفكار مثل "أنا محتالة" و "أنا غير جيدة فى هذا الأمر" كانت تميل إلى إشعارها بالاكتئاب والاستياء من نفسها. على الجانب الآخر، فإن فكرة مثل "سوف أفقد عملى" كانت مروعة ومثيرة للقلق بالنسبة لها. ولوقوعها تحت سيطرة "الأفكار التلقائية"، كان لدى "هولى" فى الواقع شعوران مؤرقان هما: "أنا محتالة" و"سوف أفقد عملى"، وتم تقدير حدتهما بنسبة 85 % ولذا فهما يُعدَّان مساهمين رئيسيين فى مشاعرها السيئة. قررت "هولى" العمل على فكرة "سوف أخسر عملى" فيما تبقى من سجل أفكارها لأنها كانت قلقة أكثر من كونها محبطة. وفيما بعد، عادت "هولى" وكررت عملية تجميع الأدلة حول الفكرة المؤرقة القائلة: "أنا محتالة".

لاحظ, تحت عمود "الدليل الداعم", أن "هولى" قامت بالتركيز على الحقائق، وقامت بتضمين الأدلة الخاصة بما حدث أو ما قيل بالفعل فقط، دون تضمين أى مشاعر، أو آراء، أو افتراضات كدليل، بل ركزت على الحقائق فقط.

وفى عمود "الدليل الداحض"، استخدمت "هولى" الأسئلة العشرة الأساسية لكشف الأدلة الداحضة لفكرتها المؤرقة. وقد تبين لها أن بعض الأسئلة لم تكن ذات صلة بالموقف، ولكن كانت هناك أسئلة أخرى ساعدتها على تذكر الخبرات

الماضية والحاضرة التى جعلت عملية فقدانها لعملها غير مرجحة.

ونظرًا لأن عمود "الدليل الداحض" في سجل "هولى" كان أساسيًّا للغاية، فقد أمعنت النظر فيه جيدًا ووضعت خطوطًا أسفل النقاط التى بدت ملحوظة ومقنعة. ولكتابة أفكارها المتوازنة، اعترفت "هولى" بوجود مشكلات عديدة فى عمود "الدليل الداعم", ولكنها قامت بموازنتها بدليل داحض قوى. وعندما قامت "هولى" بإعادة تقييم مشاعرها، انخفضت درجة قلقها بشكل جوهرى من خمس وثمانين إلى عشرين, ولكن الاكتئاب تحسن بدرجة طفيفة فقط ولهذا قررت "هولى" العمل مرة أخرى على سجل الأفكار والأدلة باستخدام "أنا محتالة" كفكرة مؤرقة أساسية.

تسجيل الأفكار البديلة

لقد وضعت "هولى" وصفًا للموقف والفكرة المؤرقة القائلة: "سوف أفقد عملى" على أحد جانبى بطاقتها. وعلى الجانب الآخر منها، قامت بكتابة أفكارها المتوازنة.

بعد ذلك بدأت "هولى" بتخيل الموقف الإشكالى أثناء تركيزها على فكرتها المؤرقة. وعندما بدأت فى الشعور ببوادر القلق، قلبت البطاقة وتخيلت الموقف فيما يتصل بأفكارها المتوازنة الجديدة.

وبذلك أوضح التمرين ل "هولى" أنه كان بإمكانها تغيير مشاعرها بالانتقال من الأفكار المؤرقة إلى الأفكار المتوازنة.

خطة عمل "هولى"

هناك جزءان لخطة عمل "هولى": (1) مطالبة بعض الراقصين الذين تعرفهم فى الفصل لها بإعطائهم توجيهات وتعليقات، (2) إعطاء مزيد من الاهتمام للراقصين فى الصف الأخير. وقررت "هولى" تنفيذ خطتها باستخدام ثلاث خطوات محددة: 1. سؤال كل من "ماريا"، و"إليانور"، و"ميشيل" و"فارين" حول حصصها عمومًا ومعرفة ملاحظاتهم حول التعليقات التى توجهها للراقصين بشأن أدائهم.

2. جلب الصف الخلفى إلى الصف الأمامى فى منتصف كل حصة.

3. السعى لإيجاد شىء جيد فى كل راقص للثناء عليه.

سجل الأفكار والأدلة

الموقف متى؟ أين؟ من؟ ماذ احدث؟	المشاعر ملخصة فى كلمة واحدة ضع درجة من (٠-١٠٠)	الأفكار التلقائية فيم كنت تفكر قبل وأثناء الشعور السلبى الذى يراودك؟	الدليل الداعم للفكرة	الدليل الداحض لها	الأفكار البديلة أو الموازنة ضع دائرة حول خطط العمل التى يمكن تطبيقها	إعادة تقييم المشاعر (٠ - ١٠٠)
تضاؤل عدد الطلاب. انتقادها لعدم منحها اهتمامًا خاصًا لكل فرد على حدة.	اكتئاب ٦٥ قلق ٨٠	أنا فى طريقى لإغلاق الفصل. ٣٠ أنا غير جيدة فى هذا الأمر. ٥٠ أنا محتالة. ٨٥ سوف أفقد عملى. ٨٥ لقد كنت غبية - لم ألاحظ ما يجرى حتى فات الأوان. ٥٠ سوف أضطر لإلغاء الفصل. ٢٠	حجم الفصل تناقص من ١١ إلى ٥. الشكوى من راقص فى الفصل. فقدت بعض الراقصين من فصل أو فصلين من فصولى الأخرى. هناك شخص أيضاً اشتكى قبل شهور من عدم تقديم أى تعليقات توجيهية.	قام معلم أفريقى شهير من هايتى بفتح فصل فى نفس الوقت الذى يعقد فيه فصلى. (سؤال١) تتذبذب الفصول كثيرًا، فأحيانًا تتضاءل وأحيانًا تُلقَى. لا أحد يُطرَد لذلك. (سؤال٢) فصلان من فصولى فى زيادة. وفصل السادسة مساء ليوم الثلاثاء كان به ٢٣ راقصًا فى الأسبوع الماضى. (سؤال٣) ذكرت "جيل" أننى أقوم بتصميم رقصات، والكثير من الراقصين الموجودين وافقوا على ذلك. أنا جيدة فى تمارين تعليم تصميم الرقصات. (سؤال٤) من المرجح جدًا أن يستقر الفصل عند هذا العدد. على أسوأ الفروض، سوف أخسر فصلاً من الفصول السبعة. (سؤال٥) فى الواقع، لقد تم طرد شخص واحد فقط وكان ذلك لتشجيعه حركات تؤدى إلى إصابات. وأشك فى أن يتم طردى بسبب تدنى الحضور فى أحد الفصول. (سؤال٦) احتمالات طردى أقل من ١ من ٥٠٠. (سؤال٨) بإمكانى أن أسأل الراقصين الآخرين بشكل فردى حول ردود أفعالهم نحو الفصل. بإمكانى أيضًا التركيز على تقديم تعليقات توجيهية للراقصين بالصف الأخير، الذين أغفلهم دومًا. (سؤال١٠)	تضاءل عدد الطلاب بأحد الفصول، وأنا لست ممتازة فى تقديم التعليقات والإرشادات، ولكن هذه التقلبات طبيعية. لا يتم طرد أحد فيما عدا هؤلاء الذين يؤدون حركات قد تؤدى إلى إصابات. العديد من الراقصين يحبون فصلى، ولدى خطة لتحسين نواحى المتابعة. ٩٠	الاكتئاب ٥٠ القلق ٢٥

اعتبارات خاصة

1. إذا كانت لديك أكثر من فكرة مؤرقة أساسية، قم بعمل سجل منفصل للأفكار والأدلة لكل فكرة مؤرقة.

2. إذا كنت تواجه صعوبة فى إيجاد تفسيرات بديلة للفكرة المؤرقة، تخيل الكيفية التى قد ينظر بها صديق أو مراقب موضوعى للموقف.

3. إذا كنت تواجه صعوبة فى تحديد الاستثناءات، فكر فى الأوقات التى واجهت فيها نفس هذا الموقف المستهدف دون حدوث أى شىء سلبى. ربما تكون حتى قد مررت بشىء إيجابى: هل أتى عليك وقت قمت فيه بمعالجة الحالة بشكل جيد؟ هل تم مدحك فى أى مرحلة من هذا الموقف؟

4. إذا كنت تواجه صعوبة فى تذكر الحقائق الموضوعية لدحض وتفنيد النقاط الواردة فى عمود "الدليل الداعم"، فبإمكانك الاستعانة بصديق أو فرد فى العائلة لمساعدتك.

5. إذا كنت تواجه صعوبة فى تقييم احتمالات وقوع عاقبة خطيرة للموقف، قم بعمل إحصائية لكل الأوقات التى تعرض فيها أحد الأفراد لنفس موقفك على مدار العام المنصرم. كم عدد المرات التى حدثت فيها الكارثة المتخوّف منها؟

6. إذا كنت تواجه صعوبة فى وضع خطة عمل، تخيل كيف كان لأحد أصدقائك أو معارفك أن يتعامل مع نفس الموقف لو تعرض له. ماذا كان سيفعل أو يقول بحيث يصل إلى نتيجة مختلفة؟

الفصل 5

الاسترخاء

إن تدريب الاسترخاء يختلف عن فكرتنا التقليدية عن الاسترخاء: فعندما يتحدث علماء النفس عن "تعلم الاسترخاء"، فإنهم يقصدون بذلك الممارسة المنتظمة لواحدة أو أكثر من مجموعات تدريبات الاسترخاء، والتى تتضمن فى أغلب الأحيان مزيجًا من التنفس العميق وإرخاء العضلات وتقنيات التخيل، والتى ثبت أنها تعمل على إزالة الشد العضلى الذى يختزنه الجسم خلال أوقات الضغوط.

خلال جلسات تدريبك على الاسترخاء، ستكتشف أن سرعة أفكارك ستقل وأن مشاعر القلق والخوف لديك ستخف بشكل كبير؛ فمن المستحيل أن تشعر بخوف أو قلق عندما يكون جسمك فى حالة استرخاء تام. فى عام 1975, درس "هيربرت بينسون" كيفية تغير الجسم عندما يكون الشخص فى حالة استرخاء عميق. لقد لاحظ "بينسون" أنه خلال الحالة التى أطلق عليها "استجابة الاسترخاء" تنخفض ضربات القلب، وسرعة التنفس, وضغط الدم، والشد العضلى، وسرعة الأيض، واستهلاك الأكسجين، وقابلية الجلد لتوصيل التيار الكهربائى. على الجانب الآخر، فقد ازداد تردد موجات ألفا والتى ترتبط بوجود الإنسان فى حالة من الهدوء والاستقرار. والجدير بالذكر أن كل حالة من هذه الحالات الجسدية تعد نقيضًا للاستجابات التى يثيرها القلق والخوف فى الجسم؛ فالاسترخاء العميق والقلق يعدان نقيضين فسيولوجيين.

فعالية هذه التقنية مع الأعراض

عند ممارسته بشكل منتظم، يؤتى تدريب الاسترخاء فعالية فى التخفيف من حدة القلق العام والقلق بشأن العلاقات مع الآخرين والقلق بشأن الأداء.

والاسترخاء الذى نحن بصدد الحديث عنه هنا يعد عنصرًا أساسيًّا فى بروتوكولات علاج الرهاب والغضب المزمن التي سوف نتناولها فى موضع لاحق من هذا الكتاب. وهذا التدريب يوصى به أيضًا لعلاج الشد العضلى المزمن، وآلام الرقبة والظهر، والأرق، والتشنجات العضلية، وارتفاع ضغط الدم.

المدة اللازمة للإتقان

بصفة عامة، يمكنك أن تشعر بفوائد الاسترخاء العميق خلال جلسة واحدة أو جلستين مستخدمًا أيًّا من الطرق الموضحة أدناه. وغالبًا ما يمكن الجمع بين طريقتين أو أكثر لتعميق شعورك بالاسترخاء؛ على سبيل المثال، بإمكانك أن تتخيل المشهد المريح والآمن الذى تتمناه بينما تمارس التنفس العميق.

ولابد من تعلم التنفس البطنى، والإرخاء التصاعدى للعضلات، والاسترخاء بدون شد، والاسترخاء عن طريق التحكم فى الإيحاءات بشكل متسلسل؛ فأنت لا تستطيع ممارسة الاسترخاء عن طريق التحكم فى الإيحاءات (والتى تعد أسرع

وأسهل طرق الاسترخاء جميعًا) إلا بعد إتقان الطرق الثلاث الأولى. وسوف تستغرق أسبوعين أو أربعة أسابيع لكى تتعلم المجموعة كاملة حسب طول وعدد جلسات الممارسة.

التعليمات

إن هذا الفصل سيركز على مهارات فعالة جدًّا، من شأنها أن تؤدى إلى حالات من الاسترخاء العميق عند التدرب عليها بانتظام.

فى البداية، يجب أن تمارس تدريبات الاسترخاء فى مكان هادئ بعيد عن الضوضاء والإزعاج. وبعد فترة من ممارسة تدريبات الاسترخاء والإلمام بها، يمكنك أن تجرب ممارستها فى أماكن عامة أكثر تشتيتًا للانتباه. وإذا شئت، يمكنك استخدام الضوضاء البيضاء مثل طنين جهاز تكييف أو مروحة لحجب الأصوات التى لا يمكنك التحكم فيها. وفى بداية كل تدريب، اتخذ وضعية مريحة، إما مستلقيًا على الأرض أو جالسًا على كرسى، بحيث يكون الجسم فى وضع آمن.

التنفس البطنى

من العضلات التى تصاب بالتوتر والشد استجابة للضغوط والقلق هى العضلات الموجودة فى جدار البطن: فعندما تكون عضلات البطن مشدودة، فإنها تضغط على الحجاب الحاجز عندما يتمدد إلى أسفل لبدء كل نفس. وهذه الحركة الدافعة تحد من كمية الهواء التى تدخل إليك وتجبر الهواء الذى تستنشقه على البقاء فى الجزء العلوى من الرئتين.

وعندما يكون التنفس سريعًا وغير عميق، ستشعر على الأرجح وكأنك لا تحصل على كمية الأكسجين اللازمة، مما يولد ضغوطًا تجعلك تشعر بأنك فى خطر.

وبدلاً من إرخاء عضلات الحجاب الحاجز وأخذ أنفاس أعمق لتعويض نقص الهواء، قد تتنفس بشكل غير عميق وبسرعة كبيرة. وهذا التنفس السريع غير العميق قد يؤدى إلى الإصابة بمتلازمة فرط التهوية التى تعد أحد الأسباب الرئيسية لنوبات الفزع.

والتنفس البطنى يعكس تأثير هذه العملية وذلك من خلال إرخاء العضلات التى تضغط على الحجاب الحاجز وإبطاء سرعة التنفس، علمًا بأن ثلاثة أو أربعة أنفاس بطنية عميقة من شأنها أن تشعرك بالاسترخاء فى الحال.

وغالبًا ما يكون التنفس البطنى سهل التعلم من خلال تطبيق هذه التدريبات لمدة ثلاث دقائق: 1. استلق فى مكان هادئ وأغلق عينيك. ركز للحظة على الأحاسيس التى تسرى فى جسدك، خاصة فى المناطق التى تشعر فيها بالشد. خذ عدة أنفاس وانظر ما ستلاحظه بشأن نوعية وجودة تنفسك. أين يتركز تنفسك؟ هل رئتاك مليئتان بالهواء؟ هل يتحرك صدرك صعودًا وهبوطًا أثناء التنفس؟ أم إن بطنك هى التى تتحرك؟ أم الاثنان معًا؟

2. ضع إحدى يديك على صدرك والأخرى على بطنك أسفل خصرك مباشرة. وأثناء الشهيق، تخيل أنك ترسل الهواء إلى جميع أجزاء جسمك. استشعر رئتيك تتمددان بينما تملؤهما بالهواء. وأثناء قيامك بذلك، لابد أن تظل يدك التى على صدرك ساكنة إلى حد ما، ولكن اليد التى على البطن يجب أن ترتفع وتنخفض

مع كل نفس.
3. استمر بالتنفس بهدوء شهيقًا وزفيرًا، ودع تنفسك يحدد سرعته بنفسه. وإذا كان التنفس غير طبيعى أو يتم بصعوبة، حافظ على انتباهك لهذا الشعور فقط بينما تتنفس؛ ففى النهاية سوف يزول أى توتر أو صعوبة من تلقاء نفسها.
وإذا شعرت بصعوبة فى تحريك يدك التى على بطنك، أو إذا كانت كلتا يديك تتحرك، فحاول الضغط برفق بيدك التى فوق بطنك. وبينما تتنفس، وجه الهواء بحيث يندفع تجاه موضع ضغط يدك بحيث يجبرها على الارتفاع .
4. بدأ بعدِّ مرات الزفير بعد ممارستك للتنفس العميق عدة مرات. وبعد عشر مرات من الزفير, ابدأ بالعد مرة أخرى من رقم واحد. وعندما تبدأ الأفكار فى التشويش على عملية العد ، ركز انتباهك مرة أخرى على التمرين وابدأ العد مرة أخرى من رقم واحد. استمر فى عدِّ مرات الزفير لمدة عشر دقائق، مع التأكد من أن اليد التى على بطنك ترتفع مع كل نفس.
إرخاء العضلات التصاعدى
يعتبر الإرخاء التصاعدى للعضلات هو تقنية من تقنيات الاسترخاء يتضمن شد وإرخاء جميع عضلات الجسم بتسلسل معين. لقد طور هذه التقنية د. "إدموند جاكوبسون" فى عام 1929؛ فعلى ضوء إدراكه أن الجسم يستجيب للأفكار المثيرة للقلق والخوف عن طريق تخزين التوتر الناشئ عن هذه الأفكار فى العضلات، وجد "جاكوبسون" أن هذا التوتر يمكن إزالته عن طريق شد العضلات عن وعى بشكل يتجاوز الحد الطبيعى ثم إرخائها فجأة, واكتشف أن تكرار هذه العملية مع كل مجموعة من عضلات الجسم يمكن أن يحدث حالة من الاسترخاء العميق.
والجدير بالذكر أن تعليمات "جاكوبسون" الأصلية لعملية الإرخاء التصاعدى للعضلات المستمر كانت عبارة عن روتين معقد؛ حيث كانت تحتوى على أكثر من 2 تدريب مختلف لإرخاء شتى عضلات الجسم. ومنذ ذلك الحين، اكتشف الباحثون أن ممارسة 16 تدريبًا يوميًّا يمكن أن يكون فعالاً للغاية، علمًا بأن هذه التدريبات تقسم عضلات الجسم إلى أربع مجموعات عضلية رئيسية: الذراعين، والرأس، ووسط الجسم، والساقين.
وإذا مارست تدريب الإرخاء التصاعدى للعضلات كما هو موضح أدناه، سوف تستشعر الفوائد الجسمانية التى عرفها "هيربرت بينسون" ب "استجابة الاسترخاء".
والأهم من ذلك أنك إذا واظبت على ممارسة هذه التدريبات لعدة شهور، ستجد أن مقدار القلق والغضب والمشاعر المؤلمة الأخرى التى عادة ما تظهر فى حياتك سوف يتضاءل كل ذلك إلى حد كبير.
تعليمات لممارسة تدريبات الإرخاء التصاعدى للعضلات
مارس التدريب التالى لمدة تتراوح من 20 إلى 30 دقيقة يوميًّا بصرف النظر عن ارتياحك له من عدمه؛ فأنت تطور مهارة القدرة على الاسترخاء. فى البداية ستجد أن الأمر يستغرق منك وقتًا طويلاً لكى تسترخى ولو بقدر ضئيل. ولكن مع

الاستمرار فى التدريب، ستتعلم الاسترخاء بمزيد من العمق والسرعة.
وفى أثناء ممارستك لهذا التدريب، كرر دورة الشد والإرخاء مرة واحدة لكل مجموعة عضلات. قم بشد كل مجموعة عضلية لمدة سبع ثوانٍ، ثم قم بإرخائها مدة 20 ثانية. وفى كل عملية شد للعضلات، قم بشدها لأقصى حد ممكن. وحين يحين وقت الإرخاء، قم به بشكل كلى ومفاجئ. انتبه للشعور المصاحب للاسترخاء الذى يسرى فى جسدك. هل عضلاتك ثقيلة أم ساخنة أم بها تنميل؟ إن تعلم إدراك العلامات الفسيولوجية للاسترخاء تعتبر جزءًا أساسيًّا من عملية الاسترخاء.
والتدرج من مجموعة عضلية إلى أخرى يسير وفقًا لتسلسل منطقى، وبعد ممارسة تدريبات الإرخاء التصاعدى لبضع مرات، يجد معظم الناس أن بإمكانهم تذكر هذا التسلسل بسهولة. فإذا وجدت صعوبة فى تذكر هذا التسلسل، فقد تفضل تسجيل التعليمات على شريط كاسيت أو شراء شريط متخصص.
ويتم التدريب على إرخاء كل جزء من أجزاء الجسم على حدة على النحو الآتى:
الذراعان
1 - 1. طبق كلتا يديك بشدة، مع الاستمرار فى ذلك لمدة سبع ثوانٍ. ركز انتباهك على الأحاسيس التى تسرى فى عضلات اليد أثناء انقباضها. والآن أرخ عضلات اليدين ولاحظ الفرق. احتفظ بتركيزك على الأحاسيس والمشاعر. وبعد 20 ثانية من إرخاء العضلات، أعد إطباق يديك مرة أخرى لمدة 7 ثوانٍ، ثم أرخهما لمدة عشرين ثانية.
2 - 2. بعد ذلك، أثن مرفقيك مع ثنى العضلات ذات الرأسين (عضلات المرفق). استمر على هذا الوضع لمدة سبع ثوانٍ ثم أرخ العضلات, ثم شدها مرة ثانية ثم استرخ مرة أخرى. ومرة أخرى، ركز انتباهك على الأحاسيس الداخلية للاسترخاء وهى تسرى فى هذا الجزء.
3 - 3. قم بشد العضلات ثلاثية الرءوس تلك العضلات التى تقع أسفل الذراع عن طريق إغلاق مرفقيك ومد ذراعيك بأقصى حد ممكن إلى جانبيك. بعد ذلك أرخها، ثم أعد شدها وإرخائها مرة أخرى. لاحظ الأحاسيس المصاحبة للاسترخاء وهى تسرى فى هذا الجزء.
الرأس
1 - 1. ارفع الحاجبين إلى أعلى ارتفاع ممكن واستشعر التوتر الذى يحدث فى الجبهة. استمر على هذا الوضع، ثم دع الحاجبين يعودان إلى وضعهما الطبيعى المسترخي فجأة. كرر هذا التدريب.
2 - 2. اقبض جميع أجزاء وجهك كما لو أنك تحاول أن تجعل كل أجزائه تتقابل عند طرف أنفك. استشعر موضع الشد, بعد ذلك استرخ ولاحظ التغير فى مشاعرك. كرر هذا التدريب.
3 - 3. أغلق عينيك بقوة وابتسم ثم افتح فمك إلى أقصى حد وابق على هذا الوضع لعدة ثوانٍ ثم استرخ. كرر التدريب.
4 - 4. أطبق فكيك على بعضهما وادفع لسانك نحو سقف الحلق. ابق على هذا

الوضع لمدة ثوانٍ ثم استرخ. أعد هذا التدريب, ولاحظ التغير فى أحاسيسك. افتح فمك إلى أقصى حد وابق على هذا الوضع لثوانٍ ثم استرخ حتى يعود الفك إلى وضعه الطبيعى. اشعر بالاسترخاء ولاحظ الفرق. كرر هذا التدريب.
5 - 5. قم بإمالة رأسك للخلف إلى أقصى حد، حتى يلامس على منطقة أسفل الرقبة. ابق على هذا الوضع لعدة ثوانٍ ثم استرخ. كرر هذا التدريب. بعد ذلك قم بمد رأسك لأحد الجانبين بحيث يرتكز بالقرب من إحدى الكتفين، وابق على هذا الوضع لعدة ثوانٍ ثم استرخ، ثم كرر. الآن أدر رأسك نحو الكتف الأخرى وابق على هذا الوضع لعدة ثوانٍ ثم استرخ، ثم كرر. ارفع رأسك إلى وضع الثبات الطبيعى ثم استشعر زوال الشد. افتح فمك قليلاً، ثم مد رأسك إلى الأمام إلى أن يرتكز على صدرك. تخلص من الشد بينما تعيد رأسك إلى وضع الارتكاز الطبيعى له. كرر هذا التدريب.

وسط الجسم

1 - 1. ارفع كتفيك إلى أعلى بقدر ما تستطيع وكأنك تحاول ملامسة أذنيك بهما. ابق على هذا الوضع لثوانٍ، ثم اترك كتفيك يعودان إلى وضعهما الطبيعى. استشعر الثقل الذى ينتاب العضلات بينما تقوم بإرخائها. كرر هذا التدريب. بعد ذلك قم بمد كتفيك إلى الخلف كما لو كنت تحاول أن تجعل عظمتى الكتف تلامسان بعضهما البعض. استمر على هذا الوضع لبضع ثوانٍ، ثم دع كتفيك تعودان إلى وضعهما الطبيعى، مع التكرار.
2 - 2. قم بمد ذراعيك إلى الأمام بحيث يتوازيان مع بعضهما البعض. بعد ذلك، وبينما تبقيهما على هذا الوضع، اجعل أحد ذراعيك تتقاطع مع الآخر عند أعلى نقطة على ذراعيك تستطيع الوصول إليها. استشعر التمدد الذى يحدث فى الجزء العلوى من ظهرك. استمر على هذا الوضع. الآن، دع ذراعيك تعودان إلى وضعهما الطبيعى ثم لاحظ المشاعر المصاحبة للإرخاء. كرر هذا التدريب.
3 - 3. خذ نفسًا عميقًا. وقبل أن تزفره، اقبض كل عضلات معدتك وبطنك. استمر على هذا الوضع لثوانٍ ثم أطلق الزفير وأرخ عضلات البطن والمعدة. كرر هذا التدريب.
4 - 4. قم بتقويس ظهرك برفق، وأبقه مشدودًا لعدة ثوانٍ ثم استرخ، بحيث يعود ظهرك إلى وضعه الطبيعى على الأرض أو السرير أو ظهر المقعد. كرر هذا التدريب.

الساقان

1 - 1. قم بشد الردفين والفخذين ثم قم بزيادة الشد عن طريق مد ساقيك وقدميك بقوة فى وضع مستقيم عبر الكعبين. استمر على هذا الوضع قليلاً ثم استرخ.
كرر هذا التدريب.
2 - 2. قم بشد العضلات الداخلية للفخذين عن طريق ضغط الساقين معًا بأقصى قوة ممكنة. استرخ، واستشعر الراحة تسرى فى ساقيك. كرر هذا التدريب.
3 - 3. قم بشد عضلات الساقين مع مد أطراف القدمين. استمر على هذا الوضع

لبضع ثوانٍ، ثم استرخ بينما تعيد أطراف القدمين إلى وضعها الطبيعى. كرر هذا التدريب.
قم بلَىِّ أطراف قدميك إلى الخلف من خلال سحبها باتجاه رأسك مع شد .4 - 4 عضلات قصبة وربلة الساق. استمر على هذا الوضع لبضع ثوانٍ ثم استرخ عن طريق إرخاء القدمين لتعودا إلى وضعهما الطبيعى. كرر هذا التدريب.
إرخاء العضلات المختصر الانقباضات المتزامنة
على الرغم من أن تدريبات الإرخاء التصاعدى للعضلات تعد وسيلة ممتازة للاسترخاء، فإنها تستغرق وقتًا طويلاً للغاية لتغطية جميع المجموعات العضلية بشكل متعاقب وجعلها أداة فعالة للاسترخاء. ولكى تجعل جسمك يسترخى بسرعة, ستحتاج إلى تعلم الطريقة المختصرة التالية للاسترخاء العضلى.
والسبيل لتعلم إرخاء العضلات المختصر هو تعلم إرخاء العضلات فى كل مجموعة من المجموعات العضلية الأربع فى وقت واحد. فسوف تقوم بشد كل مجموعة من العضلات والاستمرار على ذلك لمدة سبع ثوانٍ، ثم ترخيها لمدة عشرين ثانية تمامًا مثلما فعلت في التدريب الكامل للإرخاء العضلى. وعندما تصبح أكثر إجادة، قد تحتاج إلى وقت أقل لشد وإرخاء العضلات. اتبع الخطوات الآتية: 1 - 1. أطبق يديك بشدة وأنت تلوى العضلات ذات الرأسين وعضلات الساعد. أو إذا كنت تشعر بأنك ستكون ملحوظًا من قبل الآخرين إذا فعلت ذلك، قم بشد جميع عضلات الذراع وهى تتدلى فى شكل مستقيم بجانبك. استمر على هذا الوضع ثم استرخ.
ادفع رأسك إلى الخلف حسب استطاعتك، ثم أدره باتجاه عقارب الساعة .2 - 2 فى دائرة كاملة، ثم أدره عكس اتجاه عقارب الساعة. وبينما تقوم بذلك، قم بتجعيد عضلات الوجه كما لو كنت تحاول أن تجعل كل أجزائه تتقابل عند طرف الأنف، ثم استرخ. والآن قم بشد عضلات الفكين والحنجرة وارفع كتفيك إلى أعلى، واستمر على هذا الوضع لبضع ثوانٍ، ثم استرخ.
قم بتقويس ظهرك برفق بينما تأخذ نفسًا عميقًا. استمر على هذا الوضع .3 - 3 لبضع ثوانٍ ثم استرخ. خذ نفسًا عميقًا آخر، ولكن فى هذه المرة ادفع بطنك إلى الخارج بينما تزفره، ثم استرخ.
مد أطراف قدميك تجاه وجهك بينما تقوم بشد عضلات ربلة وقصبة الساق. .4 - 4 استمر على هذا الوضع لبضع ثوانٍ ثم استرخ. الآن، قم بلف أطراف قدميك بينما تقوم بشد عضلات ربلة الساق والفخذين والردفين. استمر على هذا الوضع لبضع ثوانٍ ثم استرخ.
الاسترخاء بدون شد
إن سبع جلسات إلى أربع عشرة جلسة من جلسات الإرخاء التصاعدى للعضلات كفيلة بأن تجعلك خبيرًا فى إدراك التوتر العضلى فى عضلاتك والتخلص منه.
حتى الآن قد لا تكون بحاجة إلى تعمد قبض كل عضلة قبل إرخائها. بدلاً من ذلك، عليك أن تفحص جسمك للبحث عن مواضع الشد أو التوتر من خلال إعمال

انتباهك بشكل متسلسل خلال المجموعات العضلية الأربع للجسم. فإذا وجدت أى شد أو توتر عضلى، تخلص منه ببساطة تمامًا مثلما كنت تفعل بعد كل تقليص للعضلات فى تدريبات الإرخاء التصاعدى. احتفظ بتركيزك واستشعر كل الأحاسيس التى تمر عليك. قم بالعمل على كل مجموعة من المجموعات العضلية الأربع للجسم حتى تبدو العضلات فى حالة استرخاء تام. وإذا وصلت إلى منطقة تشعر بأن عضلاتها لا تزال مشدودة، فقم بشد هذه العضلة وحدها أو شد المجموعة العضلية التى تنتمى إليها, ثم إرخائها. ستجد أن هذه الطريقة فى الاسترخاء أسرع من استخدام تدريب الإرخاء التصاعدى للعضلات. كما أنها وسيلة جيدة أيضًا لإرخاء العضلات التى تعانى فيها من آلام, ولا ترغب فى مضاعفة الألم عن طريق الشد الزائد.

الاسترخاء عن طريق التحكم فى الإيحاءات

فى هذه التقنية، سوف تتعلم كيفية إرخاء عضلات جسمك متى شئت عن طريق الربط بين الإيحاءات اللفظية والتنفس البطنى. فى البداية، اتخذ وضعية مريحة، ثم أطلق ما تستطيع إطلاقه من التوتر باستخدام طريقة الاسترخاء بدون شد. ركز انتباهك على منطقة البطن وهى تتحرك إلى الداخل والخارج مع كل نفس. اجعل أنفاسك بطيئة وإيقاعية. ومع كل نفس حاول أن تجعل نفسك أكثر استرخاء. والآن ردد لنفسك كلمة "شهيق" مع كل نفس تأخذه و"استرخاء" مع كل نفس تزفره. فقط استمر فى ترديد هاتين الكلمتين بينما تزيل التوتر من كل أجزاء الجسم. استمر فى ممارسة هذا التدريب لمدة خمس دقائق، مكررًا العبارات المفتاحية المصاحبة لكل حالة مع كل نفس.

والجدير بالذكر أن الاسترخاء عن طريق التحكم بالإيحاءات يعلم جسمك الربط بين كلمة "استرخاء" وبين شعور الاسترخاء. وبعد التدرب على هذه الطريقة لفترة, وبعد أن يصبح الارتباط بين الكلمة والشعور بالاسترخاء قويًّا، ستكون أكثر قدرة على إرخاء عضلاتك فى أى وقت وفى أى مكان، فقط عن طريق الإعادة الذهنية لكلمتى "شهيق...استرخاء"، وإطلاق أى مشاعر توتر فى جميع أجزاء الجسم. والاسترخاء عن طريق التحكم بالإيحاءات يخفف من حدة الضغط فى أقل من دقيقة, وهو عنصر أساسى فى بروتوكولات علاج القلق والغضب.

تخيل مشهدًا مطمئنًا

إن لديك القدرة التى تجعلك تسترخى بواسطة البناء الذهنى لمشهد هادئ مطمئن تستطيع أن تتخيله وتستغرق فيه عندما تشعر بالضغط النفسى. وهذا المشهد المطمئن ينبغى أن يكون ممتعًا وجذابًا، وسوف يكون عبارة عن مكان تشعر فيه بالراحة والأمان عند تخيله مكان سوف تستطيع فيه التخلى عن مخاوفك والاسترخاء بشكل تام.

إيجاد مشهد مطمئن

ابحث عن وضعية مريحة لك، إما بالجلوس أو الاستلقاء على ظهرك، وخذ دقائق لممارسة الاسترخاء بالتحكم فى الإيحاءات؛ فالتخيل يؤتى أقصى فعالية له عندما تكون مسترخيًا تمامًا، لذا فاحرص على استغراق وقت كاف للوصول إلى

استرخاء كامل للجسم.
اطلب من عقلك الباطن الآن أن يعرض لك مشهدك المطمئن. حينئذ قد تتشكل صورة ما فى خيالك, أو بدلاً من الصورة، قد "تسمع" كلمة أو عبارة أو صوتًا، وهذه الأشياء بدورها سوف تبدأ فى تكوين صورة حية. وأيًّا كانت الوسيلة التى سيحدث بها ذلك إذا بدأت الصورة فى الظهور لك لا تشكك فيها, بل تقبَّلْها كمكان له صدى مريح بالنسبة لك.
أما إذا لم تظهر لك الصورة، فاختر مكانًا أو نشاطًا يعجبك. أين تريد أن تكون الآن؟ بين أحضان الريف؟ فى الغابات؟ فى أحد المروج الخضراء؟ على متن قارب؟ في كوخ؟ فى المنزل الذى نشأت فيه؟ أم فى سقيفة تطل على حديقة واسعة؟
عندما يستقر خيالك على مشهد معين، لاحظ الأشياء الموجودة حولك فى هذا المشهد، وانظر إلى ألوانها وأشكاله. اسأل نفسك: ما الأصوات التى تترامى إلى سمعك؟ ما الروائح التي توجد فى الهواء؟ ماذا تفعل؟ ما الأحاسيس الجسدية التى تشعر بها؟ حاول أن تلاحظ كل شىء فى المشهد. قد تجد أن هناك أجزاءً من المشهد تظل غامضة أو مشوشة مهما حاولت استيضاحها، وهذا أمر عادى جدًّا, فلا تقلق إذا لم يظهر لك المشهد مكتملاً؛ فمع التدريب سوف تكون قادرًا على رسم التفاصيل وجعل مشهدك أكثر حيوية.
مهارات التخيل
يعد التخيل مهارة، ومثل أى مهارة أخرى كالرسم أو النجارة والخياطة، قد تجد بعض الأشخاص أكثر قدرة على استخدامها من غيرهم من البداية فقد يكونهناك شخص لديه القدرة على الجلوس واستعادة مشهد ما بتفاصيله كما لو أنه جزء منه, أو قد يجد صعوبة كبيرة فى رؤية أى شىء فى المشهد.
وحتى لو كنت لا تمتلك مهارة فطرية فى التخيل، باستطاعتك أن تكتسبها عن طريق التدريب. والإرشادات التالية ستساعدك على جعل الأشياء التى تتخيلها حية.
1 - 1. بمجرد أن تظهر الصورة، لاحظ ما إن كانت هناك فجوات فيها أى ما إذا كان هناك جزء يبدو مشوشًا أو خاويًا من أى صور وركز كل انتباهك على هذا الجزء واسأل نفسك: "ما هذا؟", واستمر فى التركيز على هذا الجزء وانظر ما إذا كان قد بدأ يتضح. ومهما كانت الصورة التى تظهر فى مخيلتك، ركز عليه بانتباه قدر استطاعتك حتى لو كانت الصورة مشوشة أو خاوية.
2 - 2. من المهم أن تجعل المشهد الذى تتخيله "حيًّا" قدر استطاعتك. وإحدى الطرق التى تساعدك على ذلك هى أن تجمع أكبر قدر ممكن من التفاصيل من ثلاث حواس على الأقل من حواسك الخمس: فتستطيع من خلال البصر تحديد الأشكال التى يحتويها المشهد من خلال تمرير تركيزك على إطار الصور التى يتضمنها المشهد وكأنك تشفه بقلم رصاص. لاحظ الألوان التى يحتويها المشهد هل هى زاهية أم باهتة؟ حدد مصدر الضوء فيه كيف يؤثر الضوء الساقط على أحد الأشياء داخل المشهد على لونه؟ ما الأجزاء التى تقع داخل الظل؟ حاول أن تلاحظ كل شىء يمكنك رؤيته وكأنك بداخله.

3 - 3. ركز انتباهك على المعلومات التى حصلت عليها من خلال حواسك الأخرى ما الأصوات التى تسمعها كما لو كنت داخل المشهد؟ ما الروائح التى تصدر من هذا المشهد؟ ما الذى تستطيع الشعور به من خلال حاسة اللمس؟ هل هناك أجزاء باردة أم ساخنة؟ هل هناك نسيم يهب؟ إذا كنت جالسًا أو مضطجعًا على الأرض، هل يمكنك الشعور بالضغط الواقع على الأجزاء الملامسة للأرض من جسمك؟ مرر يدك على عدة أشياء حولك ولاحظ ملمسها والأحاسيس التى تولدها هذه الحركة فى جسدك.

4 - 4. ركز انتباهك على المنظور الذى ترى من خلاله المشهد هل تراه من منظور شخص دخيل ينظر إليه من الخارج؟ إن الشىء الذى يدل على أنك تنظر إلى المشهد من الخارج هو عندما ترى نفسك داخل المشهد. فإذا حدث ذلك، فلابد أن تغير زاوية الرؤية بحيث ترى المشهد وكأنك بداخله بالفعل. على سبيل المثال، إذا تخيلت نفسك مستلقيًا تحت بعض الأشجار، بدلاً من أن ترى نفسك مضطجعًا على الأرض، غير رؤيتك بحيث لا ترى سوى فروع الأشجار تقابلها سماء زرقاء صافية.

وعن طريق رؤيتك للأشياء من داخل المشهد، سوف تستطيع أن ترسم نفسك كليًّا داخل الصورة وتسهل على نفسك الشعور بأنك تعيش هذا المشهد بدلاً من مجرد النظر إليه.

5 - 5. عندما تظهر أفكار دخيلة ليس لها علاقة بالمشهد، لاحظ مضمونها ثم أعد تركيزك على المشهد الذى تصنعه فى مخيلتك.

أمثلة للمشاهد المطمئنة

الأمثلة التالية قد تعطيك فكرة عن كيفية تركيب أجزاء مشاهدك مع بعضها: الشاطئ. أنت تهبط عبر سلم خشبى طويل وتجد نفسك الآن واقفًا على شاطئ ممتد لم يسبق لك أن رأيت شاطئًا فى نقائه من قبل إنه واسع ويمتد فى كل الاتجاهات إلى ما لا نهاية. أنت الآن تجلس على الرمال فتجدها بيضاء وناعمة ودافئة وثقيلة. أنت تدع الرمال تتخلل أصابعك وتشعر وكأنها سائلة, وبعد ذلك تستلقى على معدتك فتجد الرمال الدافئة تأخذ شكل جسدك فى الحال. إن النسيم يداعب وجهك, والرمال الناعمة تحتضنك, وصوت الأمواج المتكسرة يتعالى مع ارتفاعها فى شكل قمم بيضاء تندفع نحوك ثم تذوب على حافة الرمال. والهواء مشبع برائحة الملح والبحر، وأنت تتنفسه بعمق، فتشعر بالهدوء والأمان.

الغابة: أنت فى الغابة تضطجع وسط دائرة من الأشجار فارعة الطول, وتحتك فُرُش ناعمة من الطحالب الجافة, والهواء يفوح برائحة شجر الصنوبر والغار بقوة، والصفاء والسكون يلف الجو من حولك. أنت تتشرب أشعة الشمس الدافئة وهى تتخلل أغصان الأشجار مخترقة فرش الطحالب. إن الرياح الدافئة تشتد، والأشجار الطويلة تتمايل وتتلوَّى، والأوراق تصدر حفيفًا ذا إيقاع خاص مع كل نسمة ريح تهب, وفى كل مرة تشعر بالنسيم، تسترخى كل عضلة فى جسمك أكثر وأكثر, وتسمع طائرين يغردان من بعيد, وسنجابًا فى أعلى الشجرة يهذر هناك شعور

بالارتياح والهدوء والبهجة يغمرك من رأسك إلى أطراف أصابعك.
القطار: أنت تستقل عربة خاصة فى مؤخرة قطار طويل، سقفها عبارة عن قبة من زجاج ذى لون خفيف، وجدرانها من زجاج أيضًا، مما يوحى لك بأنك تسير في الهواء الطلق، محلقًا فى أرجاء الريف الفسيح. هناك عدد من المقاعد المخملية فى أقصى المؤخرة، وكرسيان منجدان متقابلان تتوسطهما طاولة قهوة زاخرة بمجلاتك المفضلة. أنت تغرق بعمق داخل أحد الكرسيين وتخلع نعليك وتضع قدميك على الطاولة. وفى الخارج، هناك منظر رائع يغطى المكان: جبال وأشجار وقمم يغطيها الجليد، وبحيرة تتلألأ من بعيد. والشمس على وشك أن تغرب والسماء تتلألأ باللون الأحمر والقرمزى، وزاخرة بغيوم ذات لون أحمر ضارب إلى البرتقالى. وعندما تحدق النظر إلى هذا المشهد، تشعر بالارتياح وأنت تغرق فى إيقاع صوت عجلات القطار وتشعر بهزهزة القطار المتأرجح.

الفصل 6

التحكم فى القلق

نحن جميعا ينتابنا القلق من وقت إلى آخر، حيث يعتبر القلق رد فعل طبيعى للمشكلات التى نتوقع حدوثها فى المستقبل, ولكن عندما يكون القلق خارجًا عن سيطرة الشخص فقد يصبح شغلك الشاغل طوال الوقت. والقلق يعد مشكلة خطيرة إذا كنت: - • قلِقًا بشكل دائم بشأن تهديدات أو مخاوف مستقبلية.

- • تتوقع توقعات سلبية دائمًا بشأن المستقبل.
- • تبالغ عادة فى تقدير احتمال وقوع أو خطورة أشياء سيئة تقع لك حاليًا.
- • لا تستطيع التوقف عن التفكير في مخاوفك مرارًا وتكرارًا.
- • تهرب من القلق بإلهاء نفسك أو تتجنب مواقف معينة.
- • تجد صعوبة فى استخدام القلق بشكل بناء لإيجاد حلول للمشكلات التى تواجهك.

والأشخاص الذين يقولون لك "كف عن القلق" لا يدركون كيف يعمل عقل الإنسان إنه أشبه باللغز الفلسفى الشهير: "سوف أعطيك ألف دولار إذا لم تفكر في دب أبيض لمدة دقيقة واحدة". ربما تقضى أشهرًا أو سنوات لا تفكر فى الدب الأبيض، ولكن بمجرد أن تقرر ألا تفكر به، لا تستطيع إبعاد هذا الدب اللعين عن ذهنك فقط جرب ذلك.

إن هذا الفصل سيعلمك أربع طرق للتحكم فى القلق. أولاً: ستتدرب على ممارسة تقنيات الاسترخاء التى تعلمتها فى الفصل الخامس. ثانيًا: ستتعلم كيف تعطى تقديرًا دقيقًا للمخاطر التى تكتنف أى شىء تواجهه لمقاومة أى نزعة نحو المبالغة فى تقدير الأخطار المستقبلية. ثالثًا: ستتعلم "التعرض للتوتر", والذى يعنى ببساطة تخصيص ثلاثين دقيقة يوميًّا لممارسة نوع من القلق الشامل المركز المنظم. ستشعر بكل القلق الذى بداخلك خلال هذه الفترة, وإذا استحثك شىء على القلق فى أوقات أخرى من اليوم، يمكنك أن تؤجله إلى جلسة التعرض للقلق التالية والتعرض للقلق يحد من خطورة القلق ويجعله أكثر نفعًا.

وأخيرًا، سيعلمك هذا الفصل أيضًا منع سلوك القلق ، وهو وسيلة تستخدم للتحكم فى الإستراتيجيات غير الفعالة التى ربما تستخدمها الآن، تلك الإستراتيجيات التى تقلل من حدة القلق على المدى القصير ولكنها تؤدى إلى استمرارها وبقائها على المدى الطويل. على سبيل المثال، ستكتشف طرقًا للوصول إلى الأماكن فى الوقت المحدد دون الانشغال بالنظر إلى الساعة من وقت لآخر أو التجول حول البناية لأنك بكرت بالوصول. كما يمكنك أن تتعلم التوقف

عن الاتصال من وقت لآخر للاطمئنان على آحبائك الذى تشعر حيالهم بقلق شديد.

فعالية هذه التقنية مع الأعراض

ثبت أن الاسترخاء وتقييم المخاطر والتعرض للتوتر من التقنيات الفعالة فى تقليل القلق المفرط الذى يعد السمة الأساسية لاضطراب القلق العام (أوليرى وآخرون، 1992), كما ثبت أن منع سلوك القلق مفيد فى كبح السلوكيات الوقائية التصحيحية المعتادة التى تعمل على استمرار القلق .

وبالنظر إلى تفوق تقنيات العلاج السلوكى المعرفى فى علاج نوبات الفزع، سوف تتوقع النجاح فى علاج القلق باستخدام تقنيات مشابهة. غير أن الدراسات الحديثة تظهر أن تقنيات العلاج السلوكى المعرفى تفيد فقط فى التحكم فى القلق أو الحد منه شأنه شأن وسائل أخرى كثيرة (براون وآخرون، 1993), وقد يكون السبب فى ذلك أن المعالجين النفسيين لم يستطيعوا بعد إيجاد الوسيلة المناسبة للمزج بين التقنيات، أو بسبب عدم وضوح الفئات التشخيصية وخطط العلاج فى بعض الدراسات السابقة، أو ببساطة لأننا لا نفهم ما الذى يجعل القلق يستمر بهذا الشكل.

المدة اللازمة للإتقان

سوف تستغرق أسبوعًا أو أسبوعين لتتعلم كيف تسترخى باستخدام التنفس العميق، والصور الخيالية المرحة والاسترخاء بالتحكم فى الإيحاءات. وفى نفس الوقت، يمكن أن تبدأ عملية تقييم المخاطر. وبعد ذلك يمكنك أن تبدأ فى التعرض للقلق وسوف تلاحظ تحسنًا فى الجلسة الثانية أو الثالثة للتعرض.

أما منع القلق فسوف تستغرق منك ممارسته ساعة أو ساعتين، ويمكن الشعور بفوائده فى الحال. وبشكل عام، يمكنك أن تتوقع رؤية تغير إيجابى خلال شهر تقريبًا من بداية تدريبك.

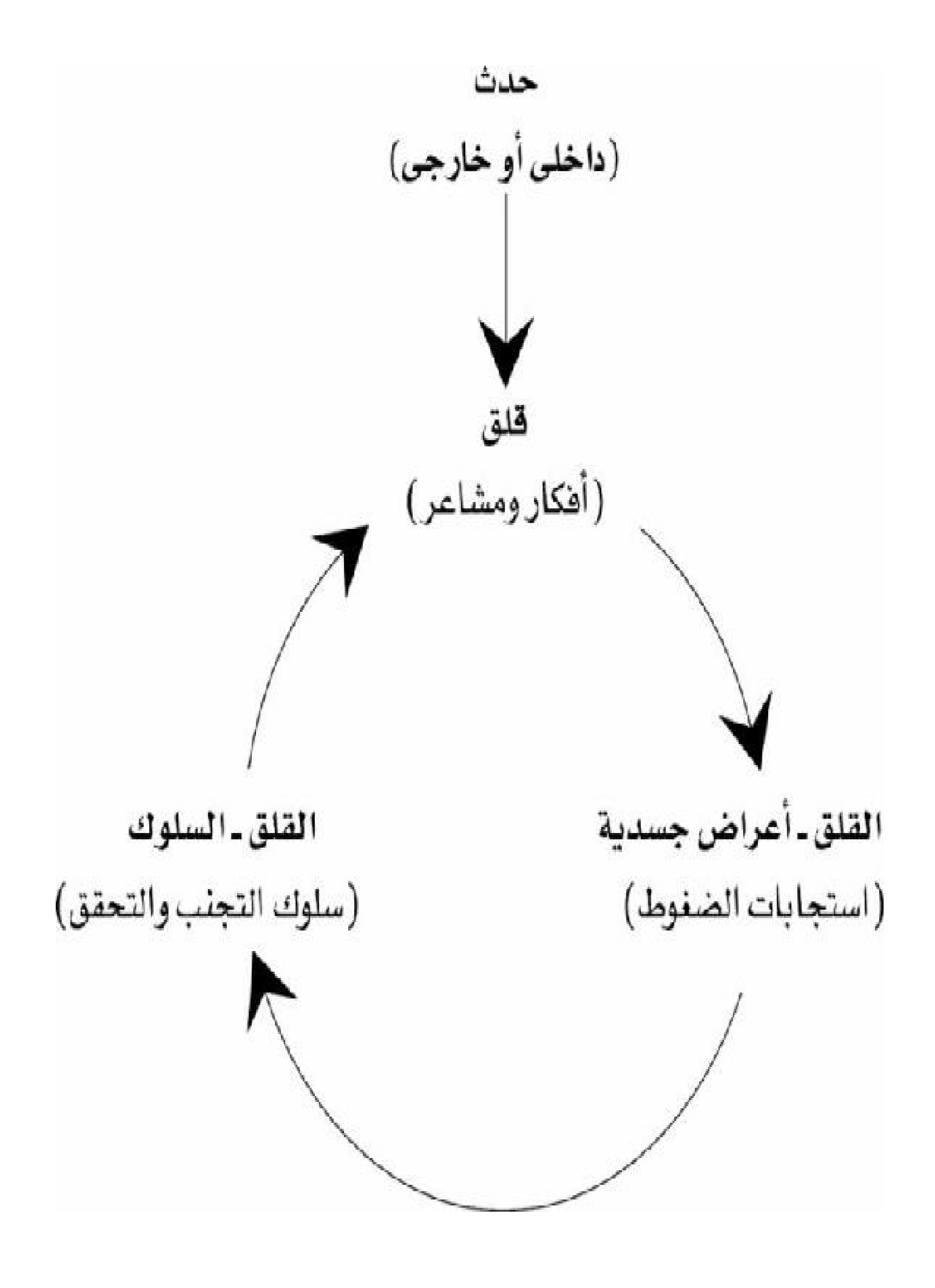
التعليمات

إن القلق ليس مجرد عملية ذهنية؛ فعند الشعور بالقلق، تدخل فى دائرة نمطية تشمل الأفكار والجسم والسلوك، كما هو موضح فى مخطط نظام القلق أدناه.

1- حدث: على سبيل المثال، عند رؤيتك لسيارة الإسعاف أو التفكير فى أن شخصًا عزيزًا قد تعرض لمكروه تبدأ أفكار القلق بالعمل ومن ثم تبدأ فى الشعور بالقلق.

على المستوى العضوى، تزداد سرعة نبضات القلب، وتتسارع أنفاسك، وإلى جانب التعرق والشد عضلى، وربما تظهر عليك أعراض جسمانية أخرى مرتبطة باستجابة الانسحاب أو المواجهة التى يصدرها الجسم عند التعرض للقلق.

على المستوى السلوكى، ربما تتخذ إجراء لتجنب الموقف أو المكان المزعج, أو قد تبدأ فى ممارسة سلوك "التحقق"، كالاتصال لترى ما إذا كان شخص محبوب لديك بخير، أو مراجعة تقرير للمرة الخامسة.



حدث
(داخلى أو خارجى)
قلق
(أفكار ومشاعر)
القلق ـ أعراض جسدية
(استجابات الضغوط)
القلق ـ السلوك
(سلوك التجنب والتحقق)

ولكى تتحكم فى القلق لابد من التعامل معه على جميع هذه المستويات. والخطوة الأولى تكمن فى التعامل مع الاستجابات الناتجة عن الضغوط الجسمانية وذلك من خلال ممارسة تدريبات الاسترخاء. ولمواجهة السمات المعرفية للقلق، فأنت تحتاج إلى اتخاذ خطوتين إضافيتين هما: تقدير خطورة الموقف, والتعرض للقلق.

بعد ذلك ستصبح المشكلات السلوكية تحت السيطرة عن طريق الخطوة الرابعة والأخيرة،وهى منع سلوك القلق.

الخطوة 1: الاسترخاء

إذا لم تكن قد تعلمت مهارات الاسترخاء فى الفصل السابق، فعد إليه أولاً. وينبغى عليك أن تتمكن من تقنيتَىْ الإرخاء التصاعدى للعضلات والاسترخاء بالتحكم فى الإيحاءات؛ فالقلق المزمن يسبب الشد العضلى المزمن, ومن خلال الممارسة اليومية للاسترخاء، تستطيع إحداث تغييرات حاسمة فى دائرة استجابات المواجهة أو الانسحاب التى يسببها القلق.

قم بممارسة التدريبات الكاملة للإرخاء التصاعدى للعضلات مرة واحدة يوميًّا. خصص وقتًا محددًا لممارسة تدريبات الاسترخاء لا تلتفت خلاله لأى شىء آخر مهما كان ما يدور حولك. ومن المهم أن تمارس تدريباتك بشكل يومى وألا تغفل أى جلسة من جلسات التدريب أو تقلل من وقتها؛ فالوصول إلى مستوى عميق من الاسترخاء مرة واحدة فى اليوم يعد جزءًا مهمًّا من التحكم فى القلق، ولا يمكن تأجيله أو تعويضه فى اليوم التالى إذا لم تؤده اليوم.

قم بممارسة سريعة للاسترخاء بالتحكم فى الإيحاءات خمس مرات يوميًّا تتخللها فترات فاصلة دورية. لن يستغرق منك ذلك سوى دقيقة واحدة, ويمكن أن تمارسه فى أى مكان؛ فالإكثار من ممارسة الاسترخاء لدقائق كفيل بأن يجعلك تتحكم فى المستوى العام لضغوطك الجسدية.

الخطوة 2: تقدير المخاطر

إذا كان القلق يمثل مشكلة لك، فمن المحتمل أنك لم تتعلم مهارة وفن تقدير المخاطر؛ فلا أحد يستطيع الهرب من مخاطر الحياة والحيلة هنا هى وجوب معرفة المخاطر التى يمكن تفاديها أو التى يجب أن تستعد لها، ومعرفة المخاطر التى لا يجب أن تقلق بسببها.

الطريق الأول: تقدير الاحتمالات

إن الأشخاص كثيرى القلق دائمًا ما يبالغون فى تقدير الخطورة؛ فبعضهم يعتقد أن هناك احتمالاً كبيرًا لأن يقع لهم حادث فى كل مرة يديرون فيها محرك السيارة. والبعض الآخر يفرطون فى القلق خشية ارتكاب خطأ فى العمل، على الرغم من درايتهم الجيدة بعملهم وقلة أو انعدام وقوعهم فى خطأ كبير طيلة فترة عملهم.

والمبالغة فى التقدير تحدث بسبب الربط بين الخبرات والمعتقدات: أى الوزن

الذى تعطيه لخبراتك الشخصية ومعتقداتك بشأن القلق.
1 - 1. الخبرات. إن تاريخك الشخصى يمكن أن يؤثر على قلقك من ناحيتين: الأولى، أنك قد تكون من الأشخاص الذين يتجاهلون الأدلة التاريخية فى حياتهم, التى تشير إلى عدم وجوب القلق؛ فقد لا يكون هناك شىء سيئ ألمَّ بك من قبل، غير أن ذلك ليس من شأنه أن يوقفك عن القلق بشأن نسيان شىء ذى أهمية أو فقدان علاقة مهمة فى حياتك. فإذا كنت تفكر بهذه الطريقة، فهذا يعنى أن كل يوم يمر دون كوارث من شأنه أن يزيد من احتمالات وقوع أمور سيئة لك.
أما الناحية الثانية التى يؤثر فيها تاريخك الشخصى على القلق، فتتمثل فى أنك تقوم بإعطاء وزن أكبر مما ينبغى للأدلة التاريخية عندما يقع لك شىء سيئ في الماضى حيث تتصور أن أى شىء حدث مرة واحدة يمكن أن يحدث مرة أخرى وكأن البرق لا يضرب مرتين فقط، وإنما يحب أن يضرب نفس المكان دائمًا.
1 - 2. الاعتقادات. هناك طريقتان يمكن للمعتقدات الراسخة غير المدروسة من خلالهما أن تزيد من حدة القلق وتزيده سوءًا: أولاً، إذا اعتقد الفرد فى القوة التنبؤية للقلق فالمرأة التى ينتابها قلق بشأن انفصال زوجها عنها تعتقد أنه من المحتمل أن يتركها لأنها تفكر فى ذلك دائمًا. أما الطريقة الثانية التى يمكن بها لاعتقاداتك أن تأسرك فى شراك القلق، فهى الاعتقاد فى القوة الوقائية للقلق فأنت هذه الحالة، تفترض لا شعوريًّا أن الأشياء السيئة لم تحدث لك لأنك قلق من حدوثها وتفكر فيها باستمرار، فتشعر وكأن هناك حارسًا يقظًا يعمل على حمايتك ويمنع أى مشكلات من الاقتراب منك.
ومشكلة طرق المبالغة فى تقدير المخاطر أنها تزيد من حدة القلق بشكل غير ملحوظ حتى يصبح مشكلة أكبر من الأخطار التى تقلقك. والطريق الوحيد للخروج من هذه المصيدة هو تعلم التقدير الدقيق لحجم المخاطر.
التنبؤ بالعواقب
حتى إذا تحققت مخاوفك، هل ستكون العواقب وخيمة كما تخشى أن تكون؟ إن معظم الناس الذين ينتابهم قدر كبير من القلق المستمر يتوقعون حدوث عواقب وخيمة لا مبرر لها؛ وهذا هو التهويل فى أوضح صوره. على سبيل المثال: الرجل المتوتر خوفًا من فقدان عمله قد عمله بالفعل. ولكن بدلاً من أن ينتهى به الأمر بالتشرد والفقر، حصل على وظيفة أخرى. صحيح أن راتبها أقل، ولكنه يحبها أكثر وبذلك فإن العاقبة الوخيمة التى توقعها لم تحدث.
عندما ينتابك القلق، فإن اضطرابك يجعلك تنسى أن الناس دائمًا يستطيعون التكيف مع أسوأ الكوارث التى تلم بهم، وتنسى كذلك أنك وأسرتك وأصدقاءك سوف تجدون وسيلة للتكيف مع أى حدث سيئ.
وبإمكانك استخدام نموذج تقدير المخاطر (صفحة 89) من أجل وضع تقدير دقيق للمخاطر عن طريق التخفيف من حدة القلق، والتقدير الدقيق للاحتمالات، والوصول إلى توقعات معقولة للنتائج والعواقب. فى السطر الأول، سجل أحد الأشياء التى تثير قلقك على شكل حادث مخيف، واكتب أسوأ توقع يمكن أن

تتخيله عن نتائج القلق. على سبيل المثال، إذا كنت قلقًا بشأن خروج ابنك المراهق ليلاً، تخيل الأسوأ: وقع حادث تصادم بين مجموعة من المراهقين المخمورين وشاحنة ضخمة، ولقى الجميع مصرعه فى الحال أو توفوا فى غرفة الطوارئ بالمستشفى بعد معاناة شديدة.

فى السطر الثانى، دون الأفكار التلقائية التى تطرأ عليك عادة: "سوف تموت... سوف أموت... ألم لعين... لن تسير الأمور أبدًا على نفس الشاكلة... شنيع... لا أستطيع تحمل هذا...". اكتب أى شىء يطرأ فى ذهنك، حتى ولو كان مجرد صورة خيالية أو كلمة عابرة.

بعد ذلك، ضع درجة لقلقك عندما تتخيل أسوأ السيناريوهات. أعط نفسك صفرًا عند عدم وجود قلق، و100 لأسوأ المخاوف التى لم يسبق لك أن مررت بها من قبل. بعد ذلك ضع درجة لاحتمال وقوع أسوأ السيناريوهات المتوقعة لهذا الموقف، من صفر عند عدم وجود أى احتمال إلى 100 عندما يكون وقوع هذا السيناريو حتميًّا ولا مفر منه .

الأسئلة الأربعة التالية تتعامل مع الأفكار الكارثية. لنفترَضْ أن السيناريو الأسوأ قد حدث لك، توقع أكثر العواقب التى تخشى وقوعها, وبعد ذلك أمض بعض الوقت فى التفكير فيما ستقوله لنفسك أو ما ستفعل من أجل مواكبة الكارثة والتعامل معها, وعندما تحصل على صورة واضحة لإستراتيجيات التكيف الممكنة، أعد صياغة توقعاتك للنتائج بشىء من التنقيح. وبعد الوصول إلى هذه التوقعات، أعد تقدير درجة قلقك وانظر ما إذا كان قد تضاءل.

أما السؤالان التاليان فيتناولان مشكلة المبالغة فى التقدير ضع قائمة بالأدلة المعارضة لاحتمال وقوع أسوأ النتائج التى تتوقعها, وفكر فى الاحتمالات بأكبر قدر ممكن من الواقعية، ثم ضع قائمة بجميع النتائج البديلة التى يمكنك التفكير فيها. وأخيرًا، أعد تقدير درجة قلقك ومدى احتمال وقوع الحدث. سوف تجد أن تقديرات القلق ومدى احتمالية وقوع الحدث قد تناقصت فعلاً نتيجة قيامك بتقيم كامل وموضوعى للمخاطر والاحتمالات.

وكمثال، نوضح لك فى صفحة 90 كيف قامت "سالى" بملء نموذج تقدير المخاطر الخاص بها. لقد كانت خائفة من الإخفاق بشكل عام، وقلقة بشكل خاص بشأن الامتحان الشفوى للحصول على رخصة لمزاولة العمل كاستشارية فى شئون الزواج والأسرة والأطفال.

قم بتعبئة النموذج فى كل مرة تشعر فيها بقلق شديد، أو كلما عاودت التفكير فى أحد مخاوفك أكثر من مرة, ومن المهم أن تقوم بهذا التدريب بشكل مستمر؛ فكل تقييم للمخاطر سيساعدك على تغيير العادات القديمة المتعلقة بالأفكار الكارثية.

وعندما تنتهى من نموذج لتقييم المخاطر، احتفظ به, فربما تحتاج إلى الرجوع إليه عندما تواجه قلقًا مشابهًا.

الخطوة 3:التعرض للقلق

عند التدرب على التعرض للقلق، قم بتعريض نفسك لمخاوف بسيطة أولاً، بحيث

تعايشها لمدة ثلاثين دقيقة فى كل مرة. وعندما لا تعود هذه المخاوف تثير لديك قلقًا مؤلمًا، انتقل إلى مخاوف أكثر إثارة للقلق. وبالتدريج، سوف تتعلم التعامل مع أكثر الأشياء التى تثير القلق فى حياتك بقليل من التوتر أو بدون أى توتر على الإطلاق.
والتعرض للتوتر يشبه أسلوب الغمر وهو أسلوب تقوم من خلاله ب "غمر" خيالك بصور ذهنية مخيفة حتى تمل منها. وعندما تعطى وقتًا كافيا وانتباهًا مركزًا لذلك، سوف تصبح حتى أكثر الأشياء إثارة للضيق مألوفة ومملة إلى حد بالغ، مما يجعلها أقل إزعاجًا عندما تواجهها مرة أخرى. وهذا التأثير لا يحدث عندما تعرض نفسك للقلق بمفردك دون تخطيط, لأنك فى هذه الحالة لا تخصص وقتًا كافيًا للتركيز على أسوأ النتائج الممكنة فقط؛ فعندما تمارس "شكلاً حرًّا" من أشكال القلق ليس له أى بنية أو تنظيم فإنك تحاول إلهاء نفسك، أو مجادلتها، أو الهروب إلى موضوع آخر، أو تمارس سلوكيات التفحص أو التجنب الاعتيادية وغير ذلك، مما يؤدى إلى عدم استفادتك من فوائد التعرض المنظم للقلق.
والتعرض للتوتر مفيد أيضًا لأنه يعمل على تركيز وقت القلق؛ فعندما تعرف أنك ستتعرض لقلق شديد فى أثناء جلسات التعرض للقلق اليومية، سيسهل عليك تصفية ذهنك من القلق خلال البقية الباقية من اليوم.

نموذج تقدير المخاطر

الحدث المخيف ________________________

____

الأفكار التلقائيه

درجة القلق: صفر-100 ____

درجة احتمال وقوع الحدث: صفر-100 ____

على افتراض حدوث الأسوأ:

تـوقع أسـوأ النتائج المحتملة: ____________________

____

أفكـار التكيف المحتمله: _____________________

أفعـال التكيف المحتملة:

____

تعــديل توقعات النتائج: _____________________

____

أعد تقييم درجة القلق من صفر-100 ____

أدلة مضــادة لوقوع أسوأ النتائج المحتملة ___________________

نتائج بديلة ____________________________

____

____

____

إعادة تقييم درجة القلق من صفر-100 ____

إعادة تقييم درجة احتمال وقوع الحدث من صفر-100 ____

نموذج تقدير المخاطر

الحدث المخيف: *الإخفاق فى امتحاناتى الشفوية.*

الأفكار التلقائية: *لا أستطيع اجتيازها. سوف أخفق وأبدو حمقاء أمام الممتحنين.*

درجة القلق: صفر–١٠٠ *٩٥*

درجة احتمال وقوع الحدث: صفر–١٠٠ *٩٠*

على افتراض حدوث الأسوأ:

توقع أسوأ النتائج المحتملة: *سوف أخفق. سوف تضيع كل جهودى سدى.*

أفكار التكيف المحتملة: *كثير من الناس لا يجتازونه فى المرة الأولى. بإمكانى أن أخوضه مرة أخرى.*

أفعال التكيف المحتملة: *أكثف مذاكرتى. أستعين بمدرب متخصص فى التدريب على الاختبارات الشفوية للتدرب معه. أعيد الاختبار مرة أخرى.*

تعديل توقعات النتائج: *إخفاقى فى الامتحان لن يكون دائمًا. كل ما فى الأمر أنه سيستغرق منى وقتًا أطول*

أعد تقييم درجة القلق من صفر–١٠٠ *٦٠*

أدلة مضادة لوقوع أسوأ النتائج المحتملة *لقد ذاكرت جيدًا، وحصلت على درجة جيدة فى الامتحان التحريرى.*

نتائج بديلة *ربما أؤدى أداءً جيدًا. ربما أتلعثم وأرتمش وأختنق وأجتاز الاختبارات على أى حال. وربما أخفق وأضطر لخوض الاختبارات الشفوية مرة أخرى وأجتازها. ربما أخوضها ثلاث مرات وفى النهاية أجتازها.*

إعادة تقييم درجة القلق من صفر–١٠٠ *٤٠*

إعادة تقييم درجة احتمال وقوع الحدث من صفر–١٠٠ *٣٠*

ويتكون التدريب على التعرض للقلق من ثمانى خطوات بسيطة: أ. ضع قائمة بالأشياء التى تثير قلقك. اكتب قائمة بالأشياء التى تثير لديك القلق، والتى تشمل القلق بشأن النجاح والفشل، والاحتفاظ بالعلاقات الشخصية، وأدائك بالمدرسة أو العمل والأخطار الجسدية، والصحة وارتكاب الأخطاء، والرفض، والشعور بالخزى من أحداث سابقة، وغير ذلك.
ب. رتب هذه الأشياء. التقط أقل الأشياء المثيرة للقلق على قائمتك واكتبها فى قائمة جديدة بحيث تكون على رأسها، ثم ضع بقية الأشياء الأقل إثارة للقلق، مرتبة فى ترتيب هرمى متدرج يتدرج من الأقل إلى الأكثر إثارة للقلق. وإليك مثالا للتسلسل الهرمى الذى وضعته "راشيل": - • نسيان إرسال بطاقة عيد ميلاد لأختى.
- • قيادة السيارة فى رحلة مع المدرسة وفقدان الطريق.
- • نسيان اصطحاب "كاتى" بعد المدرسة.
- • نسيان موعد الطبيب.
- • نسيان آخر موعد لسداد الضرائب العقارية.
- • الوقوع فى خطأ فى تقدير الضرائب فى العمل والاضطرار لمراجعتها.
- • ارتكاب خطأ فى كشف الأجور وعدم استلام الموظفين رواتبهم فى موعدها.
ج. استرخ. أنت الآن جاهز للعمل على أول بند على قائمتك. اتخذ وضعية مريحة، وخذ نفسًا عميقًا، وابدأ فى ممارسة تدريبات الاسترخاء بالتحكم فى الإيحاءات.
دع التوتر يغادر جسمك.
د. تخيل أحد الأشياء المثيرة للقلق لديك. تخيل أحد الأشياء التى تثير قلقك الواردة فى التسلسل الهرمى الذى وضعته, على أن تكون الصورة حية وواضحة.
شاهد
أسوأ توقعاتك التى تقع بالفعل، مع تكرار رؤيتها مرارًا ومرارًا. التزم بأسوأ نتيجة ممكنة وركز على المشاهد والأصوات والمذاقات والروائح والأحاسيس التى تكتنفها
وكأنها تحدث لك فى الواقع. ولا تكتف برؤية المشهد من موقع خارجى، وكأنك تشاهد فيلمًا، بل تخيله على أساس أنك المشارك الرئيسى فيه أى وكأنك فى قلب
الحدث.
حاول ألا تتخيل أى سيناريوهات بديلة, بل ركز انتباهك على أسوأ البدائل, ولا تسمح لعقلك بالشرود والتشتت للهروب من الموقف. قم بهذا النشاط لمدة 25
دقيقة: اضبط ميقاتى المطبخ أو راقب الوقت بأى وسيلة أخرى, ولا تحاول التوقف قبل ذلك مهما كانت حدة القلق لديك أو مهما شعرت بالملل والضيق.
لقد تخيلت "راشيل" أنها تتلقى مكالمة من أختها "مارى"، وسمعت صوت الهاتف ورأت البلاستيك الرمادى الداكن الذى يغلف هاتفها اللاسلكى, كما

شعرت
بسماعته الباردة الجافة وهى تلتقطها, وسمعت صوت أختها يقول "مرحبًا". وفى هذه اللحظة أدركت فى هلع أن عيد ميلاد أختها كان فى الأسبوع الماضى, وأنها لم ترسل لها بطاقة أو هدية أو على الأقل تحادثها هاتفيًّا, ومن ثم ركزت على مشاعر الخزى والحرج. وتخيلت أن "مارى" تقول لها فى تهكم: "حسنًا، هل كنت مشغولة أم أنك لم تعودى تحبيننى؟". تخيلت "راشيل" المشهد مدة الخمس والعشرين دقيقة كاملة، مع تكرار تخيله عدة مرات وإضافة تفاصيل تثرى المشهد, كما قاومت تخيل أى سيناريوهات بديلة حتى انتهاء المدة المطلوبة.
إذا وجدت أن مستوى القلق لديك أقل بكثير من المستوى الذى تصل إليه عند التعرض لقلق حقيقى، فربما تواجه صعوبة فى تخيل صور واضحة بما يكفى
عندئذ
حاول أن تنتقل من التخيل بحاسة البصر إلى حاسة أخرى. ومعظم الناس يتخيلون عن طريق الصور المرئية, ولكن البعض يؤدون بشكل أفضل مع الأصوات،
أو
الأشياء الملموسة، أو الروائح. على سبيل المثال، لم يستطع "جون" أن يشعر بالقلق عن طريق استخدام صور بصرية تصور حادث سيارة وقع له, فانتقل إلى التخيل بحواس أخرى وتخيل صوت الإطارات، وصوت تحطم الهيكل المعدنى للسيارة وتحطم الزجاج وصفارات الإنذار. كما تخيل ملمس الأسفلت والزجاج المحطم ورائحة الوقود المتسرب من خزان الوقود والدماء والدخان. وقد نجحت هذه الصور الخيالية بشكل مثير للإعجاب فى زيادة حدة القلق لديه إلى 95 من
100
ه. قيم أعلى مستوى للقلق على مقياس من صفر إلى 100. أثناء عملية التخيل، ضع درجة لأعلى مستوى للقلق ينتابك. بإمكانك أن تكتب أرقامًا على
قطعة من
ورق الصنفرة دون حتى أن تفتح عينيك. أعط صفرًا حين لا تشعر بأى قلق، و 100 عند الشعور بأسوأ مشاعر قلق انتابتك على الإطلاق.
وقد أعطت "راشيل" القلق الذى انتابها فى المشهد الذى تخيلته 70 فى الدقائق الخمس الأولى, ولكن بعد ذلك زادت حدة المخاوف لديها مما جعل القلق يزداد ليصل إلى 90.
و. تخيل نتائج بديلة. اترك المجال لنفسك لكى تتخيل نتائج بديلة أقل إثارة للقلق. لا تبدأ هذه الخطوة إلا بعد أن تكون قد أمضيت 25 دقيقة كاملة فى تخيل أسوأ النتائج للموقف. لا تبدأ مبكرًا, بل اقض خمس دقائق فقط فى تخيل نتيجة أقل سوءًا من السيناريو الذى تخيلته. على سبيل المثال، بعد أن أمضت 25
دقيقة
كاملة فى معايشة مشاعر الخزى والرعب، تخيلت "راشيل" أن مكالمتها لأختها جاءت بعد يوم واحد من عيد ميلادها, فتخيلت أنها تتصل بها للاعتذار وتقول إنها أرسلت لها هدية عبر البريد.

ز. أعِدْ تقدير مستوى القلق من صفر 100. بعدما تمضى خمس دقائق فى تخيل النتائج البديلة، أعد تقييم مستوى قلقك. ربما ستلاحظ انخفاضًا ملحوظًا فى مستوى قلقك عن ذى قبل. وقد أعطت "راشيل" مشهدها النهائى 30.

ح. كرر. أعد الخطوات من 4 - 7 مع نفس الموقف حتى تصل درجة شعورك بالقلق إلى 25 درجة أو أقل. بعد ذلك انتقل إلى البند التالى على قائمتك الهرمية وكرر نفس الإجراء. قم بعمل جلسة واحدة على الأقل فى اليوم، وإذا كان لديك الوقت والقدرة على التحمل، يمكنك القيام بعدة جلسات فى اليوم. وعندما تنتهى من العمل على قائمتك كاملة، سوف تجد أن قلقك قد انخفض بشكل كبير.

وقد استغرقت "راشيل" أربعة أسابيع للعمل على هرمها، بمعدل جلسة ونصف فى اليوم, وخلال تلك الفترة قلَّ شعورها بالقلق كثيرًا, وكلما انتابها أى قلق، كانت تقول لنفسها إن بإمكانها تأجيل القلق حتى موعد الجلسة القادمة. وحتى بعد أن توقفت عن جلسات التعرض للقلق المنتظمة، وجدت أن خوفها من الوقوع فى الأخطاء ونسيان الأشياء قد انخفض بشكل ملحوظ. وكلما بدأت فى الشعور بالقلق، كانت تتذكر جلسات التعرض وتفكر قائلة: "لقد أفرطت فى القلق بشأن ذلك بالفعل". وغالبًا ما تستطيع "راشيل" إيقاف القلق بسرعة أو على الأقل الانتقال إلى تقييم أكثر توازنًا للنتائج البديلة.

الخطوة الرابعة: منع سلوك القلق

ربما تكون معتادًا على إصدار أو اجتناب سلوكيات معينة لكى تحول دون وقوع أشياء سيئة. على سبيل المثال، لم يكن "بيت" يقرأ إعلانات النعى أو يقود سيارته بالقرب من مناطق المقابر، اعتقادًا منه أن هذا من شأنه أن يحمى الأشخاص الذين يحبهم من الموت, كما كانت والدته دائمًا تقرع على الخشب كلما توقعت شيئًا إيجابيًّا.

إن نظرة فاحصة عن كثب للأمر سوف تريك أن هذه الطقوس أو السلوكيات الواقية من القلق تعمل فى الواقع على استمرار القلق ولا تتمتع بأى قوة من شأنها منع الأشياء السيئة من الحدوث. بالنسبة ل" بيت"، فإن تجنب قراءة إعلانات النعى والمرور بالقرب من المقابر جعل قلقه بشأن الموت يزداد، وكان مقتنعًا بأن مثل هذا التجنب لن يمنع الناس من الموت.

ويمكنك منع سلوك القلق باتباع الخطوات البسيطة الآتية: أ. سجل مظاهر سلوك القلق لديك. دون الأشياء التى تفعلها لكى تتجنب حدوث الكوارث التى تثير القلق لديك. على سبيل المثال، كانت "كارلى" قلقة للغاية بشأن رفض الآخرين لها, ولم يكن بإمكانها تحمل فكرة أن الآخرين قد يعتقدون أنها غير مهذبة، أو لا تجيد أصول الضيافة، أو لا تؤدى العمل المخول إليها. وقد حددت ثلاثة سلوكيات تنم عن القلق تقوم بها: الوصول للمواعيد والحفلات مبكرًا جدًّا، والتجول بالسيارة حول مكان الحفل أو الموعد حتى يحين موعد الدخول.

إحضار طبق رئيسى وسلطة وتحلية فى حفلات الغداء الجماعى، حيث يتوقع من كل شخص إحضار صنف واحد فقط

تجهيز كميات كبيرة جدًّا من الطعام للحفلات التى تقام فى البيت.

ب. اختر أسهل السلوكيات لإيقافها وتوقع عواقب إيقافها. اختر السلوك الأسهل فى إيقافه ودونه هنا، ثم سجل النتائج المتوقعة من إيقاف هذا السلوك. وقد اختارت "كارلى" السلوك الخاص بتجهيز الكثير من الطعام لحفلاتها المنزلية. وقد كان توقعها لنتائج إيقاف هذا السلوك ببساطة هو: "سوف ينفد الطعام في منتصف الحفل".

السلوك	العواقب

ج. أوقف أسهل سلوكيات القلق و/أو استبدله بسلوك جديد. هذه الخطوة هى أصعب الخطوات فلكى تعرف ما إذا كان تنبؤك سوف يتحقق أم لا, فلابد أن تكون عالمًا جيدًا وتخوض التجربة بشكل عملى. إن الحل هو أن تقرر الإحجام عن السلوك الذى اخترته فى المرة القادمة التى تبدأ فيها بالقلق. على سبيل المثال، لقد قررت "كارلى" قرارًا صارمًا بألا تكثر من كمية الطعام التى ستعدها لحفل عيد ميلاد زوجها, ولكن لسوء الحظ لم تستطع أن تتوقف عن هذا السلوك تمامًا حيث اضطرت لصنع كمية إضافية من الطعام خوفًا من عدم كفايته. فى البداية فكرت أن تصنع نصف كمية الطعام التى كانت تصنعها عادة، ولكن كان من الصعب تقدير ذلك. وأخيرًا، قامت بحساب متوسط كمية الطعام التى يأكلها الضيف العادى فى الحفلات التى تقيمها بمنزلها، وعدد الضيوف المحتمل أن يحضروا الحفل, ثم قامت بإعداد الكمية الكافية لهذا العدد. وفى كل مرة تشعر بإغراء لزيادة كمية الطعام، كانت تقوم بإخماده.

أما إذا كان سلوك القلق لديك يتخذ شكل سلوك تجنبى مثل تجنب قيادة السيارة بالقرب من المقابر أو قراءة إعلانات النعى فإن هذا السلوك صعب الإيقاف؛

حيث يجب عليك أولاً أن تقوم بالأشياء التى كنت تتجنبها. اعقد العزم على قيادة السيارة كل يوم حول المقابر أو قراءة إعلانات النعى كل صباح مع القهوة.

أحيانًا يكون السلوك الأسهل فى إيقافه غير سهل فى الواقع. فى تلك الحالة، تحتاج إلى بناء هرم من السلوكيات البديلة التى تسمح لك بالتوقف عن سلوكيات

القلق. على سبيل المثال: كانت "بيجى" تعمل سكرتيرة لشركة قانونية تسعى إلى الكمال فى عملها، وكانت تعانى من القلق الشديد خشية الوقوع فى أخطاء عند
كتابة العقود والمذكرات الخاصة بالشريك الأساسى فى الشركة, فكانت تأخذ أى مذكرة معها إلى البيت، وتقضى ساعات طويلة فى تصحيحها ومراجعتها مرارًا وتكرارًا، وتناضل بحثًا عن الأخطاء المطبعية، وتغير حجم الخط ونوعه طوال الليل.
وأى تعديل بسيط يجعلها تقوم بمراجعة الملف كاملاً من خلال برنامج المدقق الإملائى.
لقد كانت فكرة مراجعة أى مذكرة وتصحيحها مرة واحدة فقط وإعلان أن المذكرة قد انتهت فكرة مزعجة للغاية ل"بيجى" ومن ثم، قامت بعمل الهرم التالى: • -
أخذ مذكرة إلى المنزل ومراجعتها ثلاث مرات.
- • أخذ المذكرة إلى المنزل ومراجعتها مرتين.
- • أخذ المذكرة إلى المنزل ومراجعتها مرة واحدة
- • السهر لمدة ساعة واحدة فى العمل للعمل على المذكرة دون أخذها إلى المنزل، ودون أى مراجعة إضافية.
- • ترك المذكرة فى العمل والعودة إلى المنزل فى الموعد، دون أى مراجعة إضافية.
- • إهمال خطأ فى علامات الترقيم عن عمد.
- • إهمال خطأ نحوى واحد عن عمد.
- • إهمال خطأ إملائى واحد عن عمد.
قامت "بيجى" بالعمل على كل خطوة من هذا الهرم, وفى كل خطوة كانت تتوقع نتائج مؤلمة مما كان يؤدى إلى ارتفاع حدة القلق لديها. وفى كل مرة كانت هذه النتائج السلبية تعجز عن الظهور مما أدى إلى اكتسابها شعور بالثقة بنفسها، يدفعها للانتقال إلى الخطوة التالية. سوف تلاحظ فى الخطوات الثلاث الأخيرة أنها
قامت بارتكاب أخطاء متعمدة، وتلك إستراتيجية جيدة للقضاء على سلوكيات التفحص والمراجعة، وهى مصممة للحيلولة دوون وقوع أخطاء. فى حالة "بيجى", اكتشفت أن ارتكاب أخطاء صغيرة لا يؤدى بالشركة إلى خسارة قضايا أو فصلها من العمل, بل إن أحدًا لم يلاحظ تلك الأخطاء على الإطلاق. وأخيرًا استطاعت
"بيجى" أن تتخلص من سلوكيات التأكيد والمراجعة الأخرى وتقلل من رغبتها فى الوصول إلى الكمال لتصل إلى مبدأ جديد أقل حدة أطلقت عليه "معايير أداء عالية، لكنها مرنة).
د. قيم حدة القلق قبل الإتيان بالسلوك وبعده. عندما كنت تشعر أنك تمارس -سلوكياتك القديمة، إلى أى مدى كنت قلقًا؟ قيم مستوى القلق لديك من صفر 100، حيث صفر يعنى عدم الشعور بأى قلق على الإطلاق. والآن، بعد أن مارست سلوكياتك الجديدة أو النسخة الأقل حدة من السلوك القديم، إلى أى مدى

تشعر بالقلق؟ قيم مستوى قلقك مرة أخرى من صفر إلى 100. هل قل مستوى قلقك؟

كارلى"، المرأة التى اعتادت صنع كميات ضخمة من الطعام للضيوف، قامت" بتقييم مستوى القلق لديها قبل حفل عيد ميلاد زوجها، حيث وصل إلى 100. وقد سعدت كثيرًا بتناقص الدرجة إلى 25 بنهاية الحفل عندما بقى القليل من الطعام واستمتع الجميع بوقتهم.

قم بتقييم النتائج أيضًا. ما الذى حدث فعلاً نتيجة للتقليل من حدة هذا السلوك أو ممارسة سلوك جديد؟ هل تحققت توقعاتك السلبية؟ فى حالة "كارلى", لم يتحقق توقعها السيئ؛ فلم ينفد الطعام فى منتصف الحفل. وشعرت بتحسن فى ثقتها فى قدرتها على إدارة المناسبات الاجتماعية بدون إفراط فى القلق وممارسة السلوكيات الاعتيادية لمنع القلق, والتى تؤدى للإبقاء عليه.

ه . عد الخطوات من 2 إلى 4 مع السلوك التالى الذى يسهل إيقافه. اختر السلوك الثانى من حيث السهولة فى إيقافه من القائمة الأولية، وكرر الخطوات التى اتبعتها مع السلوك الأول: توقع العواقب الناتجة عن إيقاف السلوك, واستبداله بسلوك جديد إذا كان ذلك ملائمًا, ثم تقييم مستوى قلقك قبل وبعد التجربة.

مثال

إن خبرة "روندا" مع التحكم فى القلق توضح كيفية تناسق الخطوات الأربع مع بعضها البعض فقد كانت تعانى من قلق مزمن بشأن الرفض من جميع من حولها: خطيبها، رئيسها بالعمل، والديها، الغرباء, وكانت تتحاشى مقابلة الأشخاص الجدد خوفًا من عدم تقبلهم لها. كما كانت دائمًا ما تمارس سلوك التحقق مع خطيبها "جوش"، للتأكد من أنه لا يزال يحبها فكانت تقول له "أنا أحبك" بطريقة معينة بحيث يضطر للرد عليها قائلاً: "وأنا أحبك أيضًا". وفى بعض الأيام كانت تكرر هذه العبارة خمس أو ست مرات مما أثار حنق "جوش" وجعله يشكو من شعورها المزمن بالاحتياج والعوز.

تعلمت "روندا" تقنية الإرخاء التصاعدى للعضلات، وكانت تمارسه كل مساء بعد العشاء أو قبل النوم مباشرة. بالإضافة إلى ذلك، تعلمت الاسترخاء بالتحكم فى الإيحاءات؛ حيث ضبطت الساعة بحيث تدق كل ثلاث ساعات لتتذكر أن تتوقف عما تفعله وتسترخى وتأخذ عدة أنفاس عميقة عدة مرات فى اليوم. وقد ساعدها هذا على التقليل من مستوى الاستثارة الدائمة بحيث لا يعمل على ازدياد وتعزيز المخاوف المزمنة القابعة فى ذهنها طوال اليوم.

وقد كانت تعمل على نموذج تقدير المخاطر وهى تتعلم مهارات الاسترخاء, وعندما كانت تعمل على تقييم مدى خطورة رفض "جوش" لها وتركه إياها، أدركت أمرين، الأول: أن الاحتمالات القائمة تتعارض إلى حد كبير مع فكرة رفضه لها

والتخلص منها. ثانيًا: حتى إذا تركها، بإمكانها تحمل رفضه لها والتعايش مع الوحدة. وقد كان من المثير والمفيد جدًّا لها أن تلاحظ كيف أن الاستمرار فى المبالغة والتهويل كان يغذى قلقها.

بعد ذلك قامت "روندا" بعمل التسلسل الهرمى لخبرات الرفض التى تعرضت لها لاستخدامها فى تدريبات التعرض للقلق. وقد بدأت بأخف مواقف الرفض وهو طلب سائق الحافلة منها أن تجلس فى الخلف، وسرعان ما أصبح تصور الموقف مثيرًا للضجر عندها بعد جلستين من التعرض للقلق. وواصلت العمل للقضاء على ردود أفعالها للمشاهد التخيلية التى تتضمن تخيل رئيسها فى العمل يطلب منها إعادة القيام ببعض الأعمال، ورفض أمها أفكارها بشأن إعادة لم شمل الأسرة، وأخيرًا حديث "جوش" حول ضرورة إنهاء علاقتهما.

وقد أنهت برنامجها العلاجى للتحكم فى القلق بمنع سلوكين من سلوكيات القلق التى تمارسها فقامت بمنع سلوك تجنب الغرباء عن طريق إرغام نفسها على قول شىء ما فى كل صباح لأى شخص يجلس بجوارها فى الحافلة. وعرفت أن بعض الناس يستجيبون والبعض الآخر لا يستجيب, واستطاعت تحمل كلا النوعين من الاستجابات. ولتغيير سلوك التأكد مع "جوش"، قررت أن تقول له "أنا أحبك" مرتين فقط فى اليوم، ثم جعلتها مرة واحدة فى اليوم. وبعد ذلك أصبحت تقولها يومًا بعد يوم. ولاحظت أنها كلما قللت من قول هذه العبارة ل "جوش"، زاد "جوش" من التصريح بحبه لها بدون حث أو دفع منها له على ذلك.

الفصل 7

إيقاف الأفكار

يقوم إيقاف الأفكار على التركيز لمدة زمنية قصيرة على الأفكار غير المرغوبة أو السلبية، ثم إيقافها فجأة، وإبعادها عن العقل. وبشكل عام، يتم ذلك باستخدام الأمر الداخلى "توقف!"، أو وضع رباط مطاطى حول رسغك يتم شده لاعتراض تدفق الأفكار السلبية.

يعتبر إيقاف الأفكار واحدًا من أقدم التقنيات المعرفية التى مازالت تستخدم؛ حيث ظهر فى أواخر الخمسينيات على يد "جوزيف وولبى" لعلاج الأفكار التسلطية
الرهابية.

فعالية هذه التقنية مع الأعراض

لقد أثبتت تقنية إيقاف الأفكار فعالية كبيرة فى التعامل مع مجموعة كبيرة من الأفكار التسلطية والرهابية مثل: تسمية الألوان، الانشغال بالأمور الجنسية، الوسواس، الأفكار التسلطية الخاصة بالإخفاق، والعجز الجنسى، والذكريات الاستحواذية، والتخويف، والاندفاعات المتكررة التى تقود إلى التوتر المزمن ونوبات
القلق. وبينما يؤتى إيقاف الأفكار ثماره بنسبة 20% تقريبًا فى الحالات التى تعانى من السلوكيات القهرية المعروفة، نجد أنه يؤتى ثماره بنسبة أكثر من70% فى
التحكم فى الأفكار المتعلقة بالأشكال البسيطة للرهاب مثل الخوف من الثعابين، وقيادة السيارة، والظلام، والمصاعد، والخوف من ترصد شخص ما لك فى البيت
ليلاً، والخوف من الجنون، وغير ذلك. وينصح باستخدام تقنية إيقاف الأفكار إذا كان السلوك الإشكالى متعلقًا فى الأساس بالإدراك أكثر من الأفعال والتصرفات.
ويستدل على ضرورة الاستعانة به عندما تكون هناك أفكار أو صور ذهنية معينة تتكرر باستمرار وتسبب للفرد مشاعر مؤلمة أو تؤدى به إلى حالات انفعالية سلبية.

المدة اللازمة للإتقان

هذه تقنية بسيطة يمكنك إتقانها فى غضون ثلاثة أيام إلى أسبوع واحد من التدريب الجاد من خلال ثلاث إلى أربع جلسات يوميًّا، مدة كل منها عشرون دقيقة.

التعليمات

ألق نظرة على الأجزاء التالية بالترتيب، باستخدام سجلات المشاهد لتسجيل

المشاهد والأفكار التى تريد التركيز عليها.

الخطوة 1: ضع قائمة بأفكارك السلبية

على قطعة من الورق، دوِّن ثلاثة أو أربعة موضوعات تستحوذ على تفكيرك ولا تستطيع الكف عن القلق بشأنها. على سبيل المثال، يمكنك أن تذكر فى القائمة ما
إذا كنت قد تذكرت أن تطفئ الموقد، أو ما إذا كان الأشخاص الذين تحبهم فى مأمن، أو كم عدد الجراثيم التى قد تكون منتشرة حولك، أو قوائم مطولة من التفصيلات التى تحتاج إلى تذكرها، أو خيالات جنسية تستحوذ على تفكيرك، وغير ذلك.

الآن, بإمكانك البدء فى إعداد سجل المشاهد. أمام كل موضوع أدرج وصفًا سريعًا للمشهد والفكرة التى عادة ما تصاحبه. على سبيل المثال، رؤية شاب جذاب... العمر يتقدم بى"، أو "العودة إلى المنزل قادمًا من سفر... ماذا لو أن البيت قد احترق؟".

سجل المشاهد

السلوك	العواقب

الخطوة 2: ضع قائمة بالأفكار المحببة إليك

الآن, اكتب ثلاثة أو أربعة موضوعات تحب التفكير فيها. يمكنك أن تتخيل رياضتك المفضلة، هواية محببة، إجازة قادمة، مشروعًا شيقًا، إنجازًا أو جائزة خاصة، مكانًا جميلاً أو هادئًا، أو أى شىء آخر يثير فى نفسك البهجة والسرور. ولتتضمن قائمتك أشياء ليس لها علاقة بأفكارك غير المرغوبة؛ فهذه ليست تقنية لتفنيد الأفكار السلبية أو استبدالها بحوار إيجابى مع الذات يرتبط بالأفكار السارة التى ترغب فى تخيلها. ولكى تعمل على إيقاف الأفكار السلبية فإنك تحتاج إلى التوصل إلى أفكار إيجابية للغاية لا علاقة لها بأفكارك السلبية.

أدرج فى قائمتك وصفًا قصيرًا للمشهد وفكرة اعتيادية تصاحبه.على سبيل المثال: "التزحلق على أرضية ناعمة... أنا أحلق فى السماء".

سجل المشاهد

السلوك	العواقب

الخطوة 3: استرخ وفكر فى أفكارك غير المرغوبة

الآن, صار لديك جميع الأدوات التى تحتاج إليها للبدء فى إيقاف الأفكار السلبية.
فى البداية تدرب على إيقاف الأفكار وأنت هادئ وغير مضغوط؛ فإيقاف الأفكار لا يمكن تعلمه بشكل جيد وسط زحام الحياة اليومية. استلق أو اجلس فى كرسى مريح فى وقت تنعم فيه بالخصوصية ولن يقاطعك فيه أحد, وتأكد من أنه لا أحد يستطيع أن يسمعك.

اختر من قائمة المشاهد والأفكار غير المرغوبة المجموعة الأقل مضايقة لك, ولابد أن تتدرب أولاً على الأفكار الأقل تعارضًا مع حياتك، على أن ترجئ الأصعب حتى
النهاية. أغلق عينيك وابدأ بالتركيز على هذا المشهد غير المرغوب والأفكار المصاحبة له بكل ما يحويه من تفاصيل. ركز على أى مناظر، أو روائح، أو أصوات يتضمنها
المشهد.

عندما يصبح المشهد شديد الوضوح فى مخيلتك، استمر فى التركيز عليه لفترة حتى تستحوذ الأفكار المرتبطة به على تفكيرك.

الخطوة 4: اعترض سبيل الأفكار غير المرغوبة

عندما يكون قطار الأفكار والصور المتسلطة التى يثيرها المشهد متقدمًا فى مسيره، صِحْ بصوت مرتفع للغاية: "توقف!". إن هذه الكلمة من شأنها أن توقفه، وهذا هو ما يجعلك بحاجة لمكان خاص عندما تبدأ التدريب على هذه التقنية. ولكى تؤكد على أمر التوقف، بإمكانك التصفيق بيديك بصوت عال أو فرقعة أصابعك.

الخطوة 5: انتقل إلى أفكار سارة

أفرغ ذهنك من الأفكار والصور السلبية فى الحال، وانتقل إلى التركيز على

مشهدك السار المحبب إلى نفسك، واستمتع بكل ما يحتويه من مناظر، وأصوات ، وروائح، ومذاقات لمدة نصف دقيقة تقريبًا. وعند عودة الأفكار والصور السلبية قبل انقضاء نصف الدقيقة صِحْ مجددًا بصوت مرتفع: "توقف!".

الخطوة 6: كرر التدريب مع التنويع

كرر التدريب مرة أخرى. ركز على مشهد مزعج بأفكاره السلبية المصاحبة له، ثم صح بصوت عالٍ "توقف!"، ثم حول تركيزك إلى المشهد السار. إذا "تلاشى" المشهد المحبب الذى كنت تتخيله ولم يعد يستحوذ على انتباهك بشكل كبير، انتقل إلى مشهد آخر. واصل التدريب حتى تصبح قادرًا على اعتراض أفكارك وخيالاتك

السلبية بواسطة كلمة "توقف" بسهولة، ويصبح المشهد حيًا وواضحًا وممتعًا، دون وجود مساحة تستطيع من خلالها أفكارك التسلطية السلبية التسلل إلى ذهنك مرة أخرى.

عندما تنجح فى اعتراض الأفكار التسلطية فى عدة مواقف بواسطة الصياح بكلمة "توقف" بصوت عال، ابدأ فى اعتراضها بواسطة نفس الكلمة ولكن بصوت عادى .

وبعد النجاح فى إيقاف الأفكار باستخدام نبرة صوتك العادية، ابدأ فى اعتراضها بواسطة الهمس.

وعندما يصبح الهمس كافيًا لإيقاف هذه الأفكار السلبية، ابدأ فى استخدام الأمر "توقف!" بأسلوب الحديث الصامت. تخيل أنك تسمع صوتًا قويًّا فى داخلك يصيح قائلاً "توقف". قم بشد أحبالك الصوتية وحرك لسانك كما لو كنت تقول "توقف!" بصوت مرتفع. والنجاح فى هذه الخطوة يعنى أنك قادر على إيقاف هذه الأفكار التسلطية عندما تكون بمفردك وعندما تكون مع الناس على حد سواء، دون إصدار أى صوت أو لفت انتباه الآخرين إليك.

كرر هذه الخطوات مع كل فكرة سلبية متسلطة تزعجك، متدرجًا من أقلها إزعاجًا إلى أكثرها إزعاجًا.

الخطوة 7: استخدم إيقاف الأفكار السلبية فى الحياة الواقعية

بمجرد أن تتقن استخدام تقنية إيقاف الأفكار وأنت فى حالة من الاسترخاء وبمفردك، فإنه قد حان الوقت لتجربته فى الحياة الواقعية. عندما تلاحظ أن أفكارك

الاستحواذية بدأت فى التسلل إليك، صح بكلمة "توقف!" فى صمت داخل عقلك وفكر فى واحدة من أفكارك المحببة.

أما إذا لم يؤت استخدام كلمة "توقف!" بطريقة الحديث الصامت ثماره بالنسبة لك، ووجدت فى النطق بها علنًا حرجًا لك، يمكنك استخدام وسيلة أخرى لاعتراض هذه الأفكار السلبية: يمكنك أن تقرص نفسك أو تغرز أظافرك فى راحة يدك. وهناك وسيلة أخرى رائجة وفعالة وهى ارتداء رباط مطاطى حول أحد رسغيك وشده لاعتراض سبيل أفكارك السلبية.

إن إيقاف الأفكار المتسلطة يأخذ وقتًا؛ حيث إنها ستعود ولابد أن تقاومها

وتقاومها وتقاومها. إن الجهد الأساسى الذى يتطلبه الأمر هو إخماد آى فكرة سلبية
بمجرد أن تبدأ مباشرة، ثم تركيز انتباهك على شىء آخر تستمتع بالتفكير فيه.
وفى الوقت المناسب، سوف تقل هذه الأفكار شيئًا فشيئًا.
تقنية التوقف والتنفس
هذا إجراء سريع يجمع ما بين تقنية إيقاف الأفكار وعد الأنفاس, وهى فعَّالة لأنها
توفر بؤرة تركيز هادئة ومحايدة للانتباه, وتستغل التأثير الإرخائى الطبيعى
للتنفس العميق.
فى أى وقت تلاحظ فيه تسلل أفكار مزعجة أو مثيرة للقلق إلى ذهنك، قل لنفسك "توقف!" فى صمت أو ارتد شريطًا مطاطيًّا حول رسغك وقم بشده, وحوِّل انتباهك إلى تنفسك، وابدأ فى أخذ أنفاس بطيئة وعميقة داخل بطنك، مع وضع إحدى يديك على بطنك لكى تتأكد من أنه يتمدد مع كل نفس.
الآن, ابدأ فى عد أنفاسك. مع كل زفير عدَّ واحدًا، ومع الزفير الثانى عدَّ اثنين
استمر بالعد هكذا حتى الرقم أربعة. وفى كل مرة تصل فى العد إلى رقم أربعة, ابدأ
العد مرة أخرى من الرقم واحد. حاول أن يكون ذهنك خاليًا بقدر الاستطاعة أثناء
تركيزك على عملية التنفس والعد, واستمر فى هذه العملية حتى تشعر
بالاسترخاء مع تكرارها كلما شعرت بأن الأفكار المثيرة للقلق قد بدأت فى الظهور.
مثال
مستشارة كثيرة السفر فى رحلات عمل، أصبحت تخاف من النوم فى أماكن
غريبة. وقد نشأ لديها هذا الخوف الذى استحوذ على تفكيرها منذ أن طلقت من
زوجها. كان القلق يتملكها عندما تكون بصدد الذهاب إلى النوم فى أحد الفنادق
الرخيصة على الطريق العام، خوفًا من أن يدخل أحدهم غرفتها باستخدام مفتاح
عمومى وهى نائمة. وعندما تبدأ فى التخطيط لرحلة جديدة، تنتابها حالة من
التوتر الشديد ترقبًا للقلق الذى ستشعر به حيال وجودها فى فندق غريب.
فقررت أن تمارس طريقة إيقاف الأفكار فتخيلت نفسها تفرغ حقيبتها فى فندق
غريب, وتفكر فى العرض الذى ستلقيه غدًا والملابس التى سترتديها، وتتهيأ
للذهاب إلى الفراش. حينئذ تخيلت نفسها مستلقية فى الظلام، وفكرت فى
أنها ربما لم تغلق باب الغرفة، وتخيلت أن باب الغرفة قد أصبح مواربًا قليلاً.
فى منتصف هذه الأفكار، وعندما بدأت فى الشعور بالقلق المعتاد الذى ينتابها،
صاحت بصوت مرتفع "توقف!" وقامت بفرقعة أصابعها. وفى الحال بدأت فى
تخيل نفسها تمارس الغطس فى جزر "كايمان" وتشاهد أعدادًا ضخمة من
الأسماك الاستوائية تدور وتلمع وكأنها سمكة واحدة فوق الشعب المرجانية. وعندما
عاودتها الأفكار المتعلقة برحلتها الوشيكة قبل انقضاء الثلاثين ثانية، صاحت مرة
أخرى بصوت مرتفع "توقف!".

ظلت تكرر هذه العملية حتى استطاعت آن توقف الأفكار التسلطية بنجاح بصيحة واحدة، ثم بدأت فى قول "توقف!" بصوت عادى، ثم بصوت هامس، وأخيرًا أصبحت قادرة على النطق بها فى صمت فى عقلها. وقد تطلب منها الأمر تكرار كل خطوة ما بين الصياح إلى التمثيل الصامت من خمس إلى عشر مرات.
خلال الأيام الثلاثة السابقة للرحلة، استخدمت التمثيل الصامت أو الهمس لإصدار أمر التوقف كلما شعرت بأفكارها السلبية تقتحم ذهنها, وأحيانًا كانت تستخدم الشريط المطاطى الذى كانت ترتديه حول رسغها لتعزيز أمر الإيقاف. ولكى تصرف انتباهها عن الأفكار السلبية وتستبدلها بأخرى إيجابية، استخدمت صورًا ذهنية عن لعبة التنس، والتسوق لشراء لعب مع ابنة شقيقها، والحصول على بعض التدليك. كما استخدمت كذلك أسلوب عد الأنفاس ووجدته مفيدًا، وخاصة قبل النوم.
وبالتدريج قل ظهور هذه الأفكار, وإن ظهرت فإنها لا تستمر إلا لثوان معدودة. وفى رحلتها التالية انخفضت حدة قلقها بشكل ملحوظ, وكانت ترتدى شريطها المطاطى عند النوم ولم تكن تضطر لشده سوى مرات قليلة قبل الخلود للنوم.
اعتبارات خاصة جدولة المخاوف
بإمكانك تعزيز إيقاف الأفكار عن طريق تخصيص أوقات معينة فى اليوم للانغماس فى الأفكار التسلطية أو القلق المرضى. خصص خمس عشرة أو عشرين دقيقة خلال فترة تناول القهوة أو أثناء قيادة السيارة أو أثناء أخذ حمامك. خطط للقلق خلال تلك الفترة، وسوف تجد أن ذلك من شأنه أن ينزع الضغط من الأوقات الأخرى من اليوم.
عندما تقتحم إحدى الأفكار السلبية ذهنك، صح بداخلك قائلاً: "توقف!"، وذكر نفسك بأن هذا ليس وقت القلق بشأنها؛ فمعرفة أنك سوف تكون قادرًا على القلق حيالها لاحقًا سوف تسهل عليك التحول إلى أفكار أكثر إيجابية وملائمة فى الوقت الحالى.
وبالتدريج قلل من عدد ومدة الفترات الزمنية المخصصة للقلق مع زيادة قدرتك على التحكم فى الأفكار المتسلطة.
فى بعض الأحيان سوف يستحوذ عليك القلق بشأن شىء يحتاج بالفعل للتفكير به. وحين يكون الوضع كذلك، استمر فى تخصيص أوقات للقلق، ولكن اقضها فى بناء خطط بناءة وإيجاد حلول حقيقية للمشكلات التى تواجهها (انظر الفصل الرابع عشر "حل المشكلات"). على سبيل المثال، كانت هناك نحاتة تعتزم إقامة
أول معرض خاص بها ولم تستطع التوقف عن القلق بشأن هذا الأمر فقامت بتحديد وقت فنجان قهوتها الثانى كل صباح كوقت رسمى للقلق بشأن المعرض والتخطيط له، حيث استغلت قلقها بشكل بناء من خلال إعداد قوائم تضم جميع الأشياء التى تحتاج إليها لإنجازها، وجمع قائمة بعناوين المدعوين، والتخطيط لما تحتاج إلى عمله كل يوم لكى تكون جاهزة للمعرض.

الفصل 8

الغمر

الغمر هو أسلوب علاجى بسيط تقوم فيه بتخيل مواقف تثير الخوف لديك أو التفكير فى أفكار تسلطية، والاحتفاظ بهذه المواقف أو الأفكار فى ذهنك لمدة طويلة
على أن تكون حدتها عالية, وألا تحاول تجنب أو تحييدها إلى أن تمل منها وتفقد قدرتها على إزعاجك وإثارة ضيقك.
لقد انبثق أسلوب الغمر عن تقنية المعالجة الاستفزازية التى ابتكرها "توماس ستامفل" فقد وجد "ستامفل" أن المخاوف التى يعانى منها مريض الرهاب تزول أو
تنفجر داخليًّا" بعد قصفه بوابل مستمر من التوصيفات اللفظية للمواقف التى"
تخيفه خلال مدة من ست إلى تسع ساعات (1967). غير أن معظم المعالجين والمرضى وجدوا أن هذا الأسلوب يستنزف الوقت ويسبب إجهادًا كبيرًا، حتى ظهر العالم "زيف واندرر" الذى ابتكر المعالجة الاستفزازية المراقبة فسيولوجيًا فى بداية
الثمانينات؛ حيث استعمل ضغط الدم كمؤشر حيوى لتحديد العبارات والصور الأكثر إزعاجًا فى التسلسل الهرمى للمواقف المخيفة للمريض. وعن طريق تكثيف
حدة الصور، قام "زيف" باختزال متوسط الوقت المطلوب للجلسة الأولى من الغمر إلى ساعتين،. بينما أصبحت الجلسات التالية تستغرق ثلاثين دقيقة.
غير أن هذا الأمر كان يستغرق بضع ساعات من العمل، ولم يكن بالإمكان حصره فى جلسات تستغرق خمسين دقيقة أو نحو ذلك. لذلك قام "واندرر" باستغلال أداة تكنولوجية أخرى، وهى شريط التسجيل. فكان يطلب من العميل أن يقوم بتسجيل خيالاته المخيفة على شريط كاسيت ذاتى التقليب مدته ثلاث دقائق بينما
يقوم بتوصيله بجهاز قياس ضغط الدم. وعندما يشير الجهاز إلى أن المريض وصل إلى الدرجة القصوى للاستثارة، يقوم "واندرر" بإيقاف جهاز التسجيل. بعد ذلك يقوم المريض بأخذ الشريط معه إلى البيت ويتدرب على الغمر كواجب منزلى.
وفيما بعد وجد "واندرر" أن الكثير من المرضى لديهم القدرة على إخضاع مستوى استثارتهم للمراقبة الذاتية والقيام بتسجيل شرائطهم بأنفسهم فى البيت.
ويستخدم "سالكوفسكيس" و"جون كيرك" شريطًا مدته ثلاثين ثانية لعلاج الأفكار التسلطية: حيث يطلبان من المرضى الابتعاد بأذهانهم عن الأفكار التى تعمل

على تجنب أو تحييد المخاوف التى تستحوذ على تفكيرهم وهم يستمعون للشريط. والفصل الثامن يقوم على أساس طرق "واندرر" و"سالكوفكسيس" وكيرك""
للمراقبة الذاتية أثناء سماع الشريط فى عملية الغمر.

فعالية هذه التقنية مع الأعراض

عادة ما يكون الغمر هو الملاذ الأخير فى العلاج نظرًا لكونه تقنية مزعجة وكذلك الانطباع الخاطئ المأخوذ عنه بأنه يستهلك وقتًا كبيرًا. ويعد ذلك أمرًا مؤسفًا، نظرًا
لفاعلية أسلوب الغمر فى علاج الأشكال البسيطة للرهاب، مثل الخوف من الثعابين، والمرتفعات، والأماكن الضيقة، والطرق السريعة، وغير ذلك. كما أن له فعالية كبيرة فى الحد من الأفكار التسلطية غير المصحوبة بسلوكيات قهرية مثل: الخوف من فقدان التحكم، أو الإصابة بأذى، أو الإصابة بالجنون.
ولأن أسلوب الغمر يجعل ضغط الدم يتصاعد لمدة زمنية ممتدة، فينبغى ألا تجربه إذا كنت تعانى من ارتفاع ضغط الدم أو كان لديك تاريخ أسرى فى الإصابة بالأزمات القلبية أو السكتات الدماغية. كذلك يحظر استعمال هذه التقنية إذا كان هناك أى احتمال للإتيان بحركة مخيفة مثل الانتحار أو إيذاء الآخرين (ماكولين 1986).

المدة اللازمة للإتقان

أسلوب الغمر هو تدريب مركز، ولكنه بسيط وسريع نسبيًا؛ فكل خوف أو فكرة تسلطية ستأخذ تقريبًا ساعة لتعبئة الشريط, ومن ثلاث إلى عشر جلسات مدة كل جلسة ساعة على الأقل للتقليل من حدة القلق إلى نقطة الصفر تقريبًا.

التعليمات

قبل أن تبدأ هذا الإجراء، اقرأ جميع التعليمات وقم بتصوير نسخة من مخطط تقييم عدم الارتياح الوارد بالخطوة الرابعة.

الخطوة 1: احصل على شريط كاسيت ذاتى التبديل

هذا النوع من الأشرطة يستخدم فى أجهزة تسجيل الرسائل، ومتوافر فى معظم محلات الأجهزة الإلكترونية. والشريط ذو الثلاثين ثانية يكفى لمعظم الأفكار
التسلطية, ولكنك قد تحتاج إلى شريط أطول من ذلك، يصل إلى ثلاث دقائق، لعلاج المخاوف المرضية.
وهذه الأشرطة أكثر تكلفة وهشاشة من شرائط الكاسيت العادية. فلا تقم بلفه إلى الأمام بسرعة أو تعيده إلى بدايته، ولا تضعه فى مسجل سيارتك أو أى جهاز
تشغيل ذاتى التبديل.

الخطوة 2: قم بتسجيل صور تثير خوفًا حادًّا

اجلس فى مقعد مريح ومعك جهاز التسجيل, وقد تحتاج أيضًا إلى ورقة وقلم لإعداد قائمة بصورك الذهنية المخيفة.

ضع سماعات على آذنيك إذا كنت تريد ذلك. ضع الشريط فى جهاز التسجيل ،واضغط على زر التسجيل. سوف يقوم الشريط بعملية التسجيل إلى ما لا نهاية وعندما يمتلئ عن آخره، سيستمر بالتسجيل على الأشياء التى سبق أن سجلتها.

أغلق عينيك وأصغ لجسدك للحظات ولاحظ الآتى: بم تشعر؟ ما مدى سرعة وعمق تنفسك؟ هل تشعر بضربات قلبك؟ إلى أى مدى تشعر ببرودة أو حرارة أعضاء

جسمك المختلفة؟ هل تعانى من أى آلام أو أوجاع أو تشعر بوخز من الجوع أو الغثيان أو أى مشاعر داخلية أخرى؟ لاحظ ما تشعر به الآن حتى يتسنى لك ملاحظة التغييرات التى ستطرأ على جسدك فيما بعد.

بإمكانك أن تفتح عينيك أو تتركهما مغلقتين بينما تسأل نفسك هذه الأسئلة: ما أهم شىء أتمنى أن أتغلب عليه؟

ما الشىء الذى أتجنبه دائمًا وأرغب فى التعامل معه ومواجهته؟

ما الشىء الذى أرغب فى القيام به ولكنى أخشاه؟

ما الذى يدفعنى للتراجع؟

ما الشىء الذى أخشى أن يحدث لى فى هذا الموقف؟

ما الأفكار التى دائمًا ما تدور فى رأسى؟

ما المخاوف التى لا أستطيع طردها من عقلى؟

عندما تصل إلى فكرة واضحة عن للمخاوف أو الأفكار التسلطية التى ترغب فى العمل عليها، ابدأ فى الحديث عنها فإذا واجهت صعوبة فى مجرد البدء فى الحديث، فقد تضطر لاستخدام القلم والورقة لتدوين بعض العبارات أو المواقف المخيفة لحثك على البدء. حاول قراءة كل موقف أو فكرة بصوت عالٍ، ثم أضف إليها مزيدًا من التفاصيل وانظر إلى أى مدى تبدو مخيفة.

قم بوصف الخوف الذى تشعر به بأقصى درجة ممكنة من التفصيل والوضوح كما لو أنك تعايشه الآن بشكل فعلى. على سبيل المثال: لا تصف خوفك من المرتفعات وصفًا مجردًا، كما لو أنك تصفه لمعالج. مثل قولك: أحيانًا أصاب بالتوتر عندما أكون بمكان مرتفع، حيث أخشى السقوط من النافذة أو على السور الحديدى.

بدلاً من ذلك، قم بوصف خوفك كما لو كان يحدث فى فيلم تشاهده الآن. على سبيل المثال: إننى أسير أعلى برج " سيرز تاور " ، فجأة تزل قدمى وأسقط فوق السور الحديدى، فينكسر لأندفع مقتحمًا حافته، فتتطاير أشلائى فى الهواء وأنا أصرخ بأعلى

صوتي.

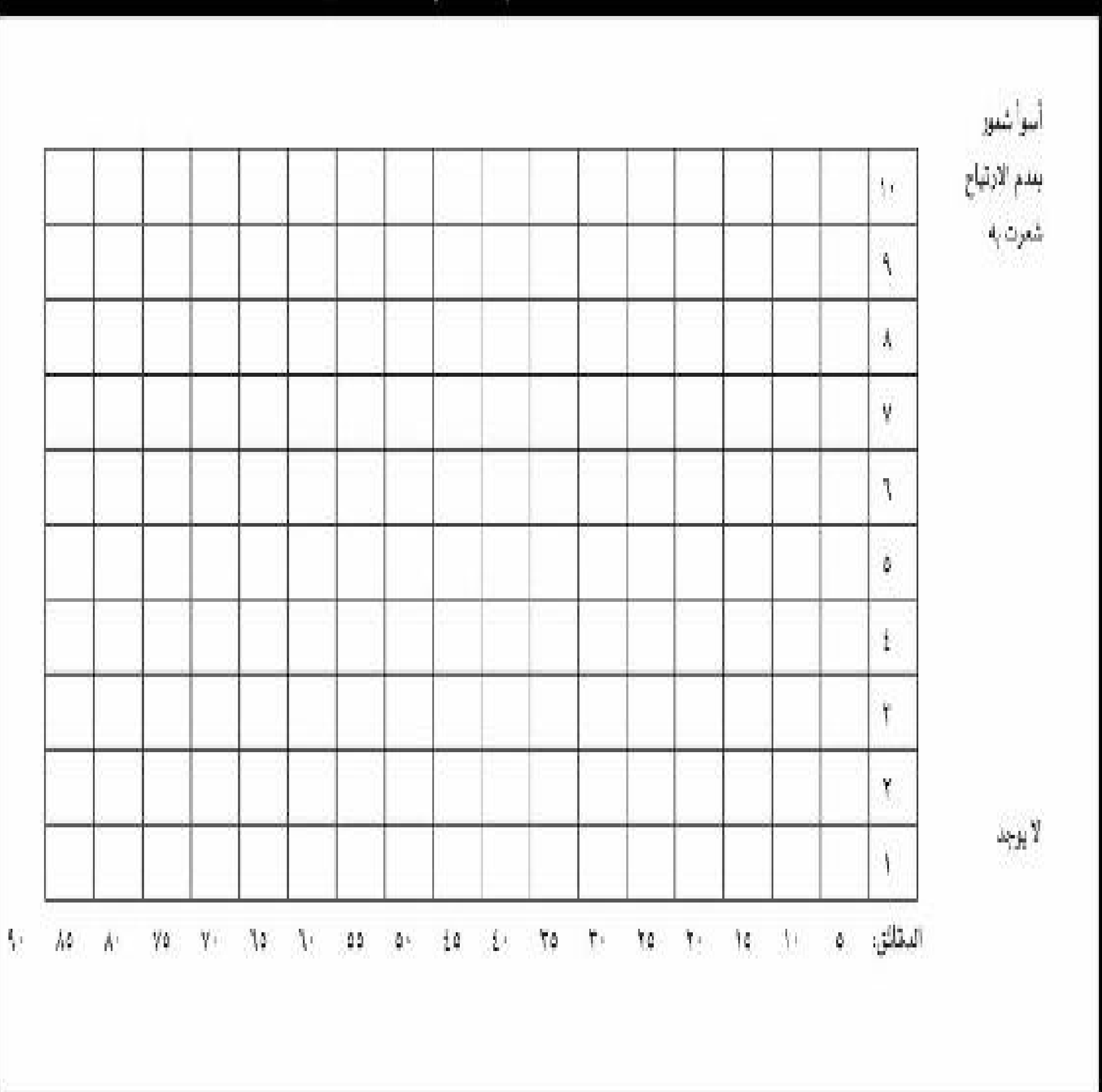
بالمثل، إذا كنت تسجل سلسلة من الأفكار التسلطية، فلا تكن جافًّا ولا تحليليًّا فى وصفك لها مثل: لا أستطيع الكف عن التفكير فى أن ابنى سيمرض.

بدلاً من ذلك، قم بوصف أسوأ كابوس يراودك كما لو كان يحدث لك الآن: فجأة أتذكر أننى لم أطعم طفلتى " سالى " أو التغيير لها طوال اليوم بسبب

انشغالى، فأهرول مندفعة نحو غرفتها لأجدها تتشنج فى فراشها وآثار القىء والتبرز
تغطيها فألتقط جسدها المنهار لأجده مترهلاً بين ذراعىَّ, فأعرف أنها فارقت الحياة ، لقد ماتت... ماتت، إنها غلطتى أنا، أنا المسئولة عن وفاة ابنتى.
لا تجعل حديثك يشتمل على أى وصف لسلوكيات التجنب مثل: "ابتعدت حتى لا أضطر لرؤية ... أنا أحاول ألا أفكر فى... ركضت خارجًا من الغرفة"، وهكذا.
كذلك لا تصف أى أفكار من شأنها تحييد الموقف. وأفكار التحييد يمكن أن تأخذ عدة أشكال: ففى حالة الأفكار التسلطية قد يأخذ التحييد شكل طقوس ذهنية قهرية مثل العد أو تكرار مقاطع لا معنى لها، أو التفكير فى أفكار خيالية، أو ترديد الأدعية أو التأكيدات أى شىء تعتاد القيام به فى ذهنك للقضاء على تأثير الأفكار التسلطية .
أما فى حالة المخاوف المرضية الشاذة، فقد تقوم بالتحييد عن طريق تذكير نفسك بأن مخاوفك مبالغ فيها, وأنك تعرف أن الجسر الذى ستعبره لن ينهار بالفعل.
أو قد تستخدم عبارات مثل: "ما سيحدث سوف يحدث"، أو "انس هذا الأمر واصرفه عن ذهنك". إن مثل هذه الأفكار قد تكون لها قيمة فى التطبيقات الأخرى للعلاج المعرفى فيما يتعلق بالتكيف مع مشكلاتك، ولكن بالنسبة لأسلوب الغمر فهى تحتاج إلى الانغماس فى أكثر الخيالات المخيفة التى تستطيع أن تحشدها فى ذهنك سوءًا وإزعاجًا وجنونًا. لا تدع لنفسك مجالاً للفرار من مخاوفك أو تأجيلها.
اجعل وصفك شاملاً بحيث يتضمن المناظر والأصوات والروائح والمذاقات وملمس الأشياء والأحاسيس الجسدية بالألم ودرجة الحرارة؛ فاستخدام الحواس الخمس من شأنه أن يجعل الشريط أكثر وضوحًا. انظر الفصل السادس عشر "تغيير المعتقدات الأساسية عن طريق التصور" لمساعدتك فى الحصول على صور
خيالية أكثر وضوحًا.
استمر بالحديث وإضافة التفاصيل حتى تبدأ بالشعور بالخوف, وابدأ بسجل استجابات جسمك. سوف تجد أن تنفسك تزداد سرعته حتى يصبح أقل عمقًا، وقد
تلاحظ أنك تتنفس من منتصف صدرك بدلاً من عمق البطن, كذلك قد تبدأ فى التعرق، وتشعر وكأن يديك رطبتان ومعدتك فى حالة غثيان . وربما تبدأ فى البكاء أو تراودك الرغبة فيه, وقد ترتجف أو تصاب بالصداع.
لا تتوقف عن الحديث حتى لو بدأت ترتعد أو تبكى, بل استمر فى سؤال نفسك: "هل يمكن أن يكون هناك أسوأ مما أصفه الآن؟". استخدم استجابات جسمك لتخويف أو إزعاج نفسك بقدر ما تستطيع.
عندما يتراءى لك أنك قد وصلت إلى أعلى حد من التوتر والقلق ولا تستطيع الوصول إلى مستوى أعلى من ذلك، قم بإيقاف الشريط. وعلى حسب مدة

،الشريط
سوف يكون لديك من ثلاثين ثانية إلى ثلاث دقائق من الأفكار والصور الأكثر إخافة لك.
بعض الأشخاص ينتابهم نوع من الذعر عندما يتعلق الأمر بالتسجيل على شريط ،كاسيت، حتى لو لم يكن هناك مشاهدون فإذا كان هذا هو الوضع بالنسبة لك فأنت تحتاج إلى فترة طويلة من التدريب قبل أن تقوم بعمل شريط صالح للاستعمال, وربما تضطر إلى كتابة سيناريو لشريطك ثم تقوم بقراءته.
الخطوة 3: استمع للشريط
اتخذ وضعية مريحة فى مقعدك ومعك ورقة ونسخا مصورة من مخطط التقييم الوارد بالخطوة الرابعة. ضع سماعات الأذن إذا شئت، واضغط على زر التشغيل وارفع مستوى الصوت إلى الحد الذى تريده بحيث يثير مشاعرك ويجعلك فعلاً تتأثر به.
استمع بانتباه لمدة حوالى ساعة, وحاول الاستمرار وتجنب الأفكار الخيالية المعتادة, والطقوس الذهنية من عد أو مقاطع صوتية عديمة المعنى، والأدعية أو الأقوال
المفضلة لديك وما شابه فإذا كنت بصدد إغراق نفسك بالصور المثيرة للخوف، حاول الاستمرار والاحتفاظ بها فى ذهنك, ولا تحاول مقاومتها بعبارات إيجابية لتثبيط تأثيرها مثل: "لا يمكن أن يحدث هذا... سوف ينتهى ذلك قريبًا... إن الأمر ليس بهذا الحد من السوء"، وهكذا.
الخطوة 4: قيم إحساسك بعدم الارتياح كل خمس دقائق
استخدم المخطط الوارد بالصفحة التالية لتقييم مستوى انزعاجك أو ضيقك على مقياس من واحد إلى عشرة، حيث واحد يشير إلى الإحساس بالارتياح، وتشير عشرة إلى أسوأ إحساس بعدم الارتياح عايشته على الإطلاق. ضع علامة X أمام مستوى الضيق المناسب كل خمس دقائق.
إن الغمر ليس بالأسلوب الممتع تمامًا، لدرجة أنك قد تختلس النظر إلى ساعتك كثيرًا لكى تعرف متى ستنتهى فترة الخمس دقائق. فإذا وجدت صعوبة فى متابعة
الوقت، استخدم مؤقّتًا، وأعد ضبطه كل خمس دقائق بعد كل تقييم.
ستلاحظ أن تقدير درجة عدم الارتياح عادة ما يزداد خلال العشر أو العشرين دقيقة الأولى. لا تجعل ذلك يثبط من عزمك فهذا أمر طبيعى.
الخطوة 5: توقف عندما ينخفض أعلى مستوى لعدم الارتياح إلى النصف
يمكنك أن توقف الشريط عندما ينخفض مستوى انزعاجك إلى 50% من أعلى مستوى بلغته خلال الجلسة. استمر فى الاستماع إلى الشريط حتى تصل إلى تحسن
بنسبة 50%, ولا تتوقف عن الاستماع قبل انقضاء الوقت المحدد لأن التوقف المبكر يعد شكلاً من أشكال التجنب، والتجنب الناجح سوف يكون بمثابة تعزيز لخوفك، وقد يجعله أكثر حدة فى المرة القادمة.

مخطط تقييم عدم الارتياح



الخطوة 6: أعد الخطوات من 3 إلى5

أعط نفسك راحة لبضع ساعات أو يوم، ثم استمع للشريط مرة أخرى متبعاً الخطوات 3، 4، 5. فى المرة القادمة التى تستمع فيها للشريط، ستجد على الأرجح أن مستوى الشعور بعدم الارتياح فى بداية الجلسة أعلى من مستواه فى نهايتها، ولكنه أقل من أعلى مستوى وصل إليه فى الجلسة السابقة. وهذا "ارتداد" طبيعى لعدم الارتياح.

خصص وقتًا كل يوم لجلسات الغمر, واستمر فى الاستماع إلى نفس الشريط حتى يمكنك أن تبدأ الجلسة بأقل مستوى من عدم الارتياح بحيث يهبط سريعًا إلى ما يقرب من الصفر مع بدء العمل. وسيستغرق الأمر ما بين ثلاث إلى عشر جلسات للوصول بعدم الارتياح إلى ما يقرب من الصفر لكل خوف أو فكرة تسلطية تراودك.

أمثلة

خوف "روبرت" المرضى من الكلاب

كان "روبرت" يعمل موزع رسائل بريد وله خبرات عديدة مع الكلاب الكبيرة. وقد هاجمه كلب كبير من فصيلة الروتوايلر مؤخرًا فى الباحة الأمامية لمنزله؛ حيث صعد الكلب الدرج وأغلق الطريق أمام "روبرت" ولم يجعل له مخرجًا، وقام بعضه عدة مرات. وقد ظل "روبرت" أسير الكلب لمدة عشر دقائق حتى قام صاحب الكلب بمناداته.

أصبح "روبرت" الآن يعانى رهابًا شديدًا من الكلاب، وخصوصًا الكلاب الكبيرة. وقد قرر ترك العمل فى البريد، وقرر أن يعمل على علاج هذا الخوف بنفسه، على عكس ما نصحه به محاميه.

وجد "روبرت" شريط تسجيل ذاتى التبديل مدته دقيقة واحدة فى أحد محال الإلكترونيات الشهيرة، وحاول تسجيل تفاصيل أشد موقف يخافه. ولكن فى هذه اللحظة وجد ذهنه خاليًا، ووجد صعوبة فى إضفاء درجة شديدة من الوضوح أو الرعب.

ولتحسين قدرته على التخيل من أجل إعداد الشريط، أعد "روبرت" قائمة بتخيلاته بشأن أسوأ وأشرس كلب يمكنه تصوره. بعد ذلك أغلق عينيه وبدأ يتخيل هذه الصور واحدة تلو الأخرى، ملاحظًا أيها يثير لديه أشد استجابات الخوف. وكان أسوأ مشهد تراءى له هو اشتراك كلبين ألمانيين فى مهاجمته وسحبه على الأرض.

وقد أثبتت قائمة الصور جدواها عندما حاول تسجيل شريطه التالى؛ حيث أصبح لديه شىء للعمل به. وبينما كان الشريط يدور، قام بالتوسع فى تفاصيل المشهد حتى استطاع أن يشعر بإحساس قوى بالقلق يسرى فى جسده.

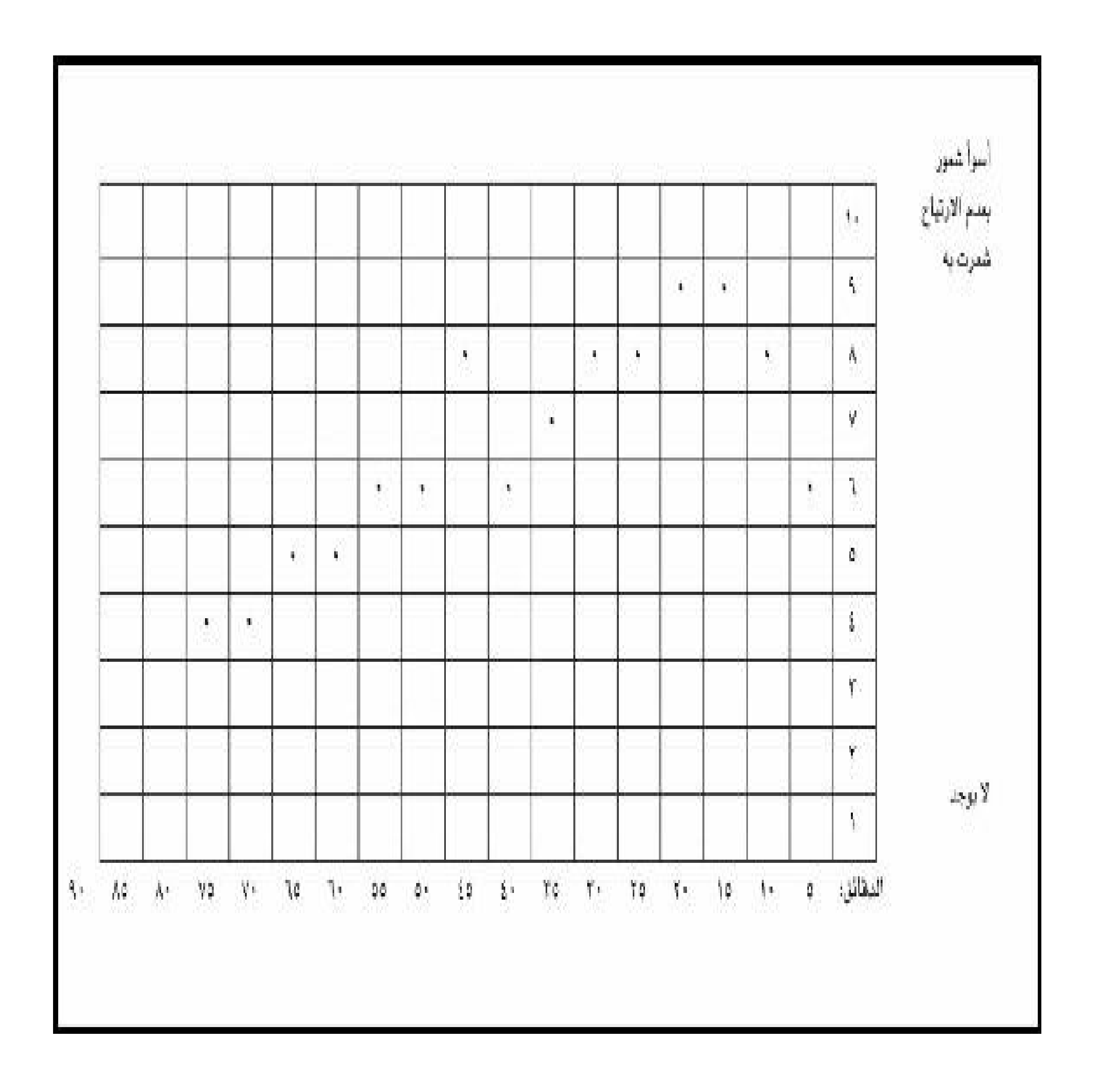
كان "روبرت" حريصًا على عدم إدخال أى صورة فى الشريط تنطوى على

محاولات للهرب من الموقف، أو التخلص من الخوف، أو التكيف، أو أى أفكار أخرى لتحييد الخوف وتثبيط أثره. على سبيل المثال، كان أحد أجزاء الشريط يحتوى على محاولة لتقييد الكلبين وشل حركتهما للتحرر منهما فقام بإعادة التسجيل مرة أخرى، وتأكد من أن كل صورة تحافظ على نفس الخبرة المرعبة التى أسر نفسه بداخلها. وإليك آخر سيناريو سجله "روبرت": الكلبان يندفعان إلى الأمام، وهما يزبدان. إن أسنانهما حمراء من دمى. أحدهما يمسك بذراعى، وأسنانه مغروسة فى لحمى. إننى أحاول أن أبعده عنى، ولكنه متعلق بذراعى ويعضنى بعمق. إننى أشعر بأسنانه تحتك بعظامى وتسحقها. أشعر بألم شديد فى ساقى إن الكلب الآخر يمسك بأحد ردفىَّ ويحاول أن يطرحنى أرضًا. أشعر بحرارة نفسه وأنيابه الحادة. أسمع هديرًا عنيفًا. إن الكلبين يندفعان نحوى وهما يهدران ويعترضان طريقى. إنهما يريدان قتلى، وتمزيق حنجرتى؛ إنهما يريدان أن يسحبانى على الأرض ويمزقا رقبتى. إن ملابسى مليئة بالدماء وجروحى تتدفق منها الدماء. إن مخالبهما تمزق جسدى وهما يهاجماننى. إنهما يريدان طرحى على الأرض من أجل القضاء علىّ، وفكّاهما ينغرسان فى حنجرتى ويمزقان وريدى، مما يجعلنى أشعر بألم شديد ينتشر فى أنحاء جسمى. أشعر بأننى أتعثر، وأصبحت جاهزًا للسقوط ، وأعرف إننى سوف أموت...

وقد عمل شريط "روبرت" بكفاءة لأنه كان يعود للبداية بسلاسة عندما ينتهى؛ فلم يكن هناك أى أحداث تعثر في وصفها واضطر لتكرارها مرات ومرات, ولم يضطر لتخيل نفسه مطروحًا على الأرض وقد تمزق حلقه من أثر العض، ثم ينتقل بخياله فجأة ليقف على قدميه مجددًا فى بداية الشريط؛ فقد نجح "روبرت" فى إدخال عضة الحلق بمهارة كصورة خيالية مستقبلية متوقعة فى الشريط.

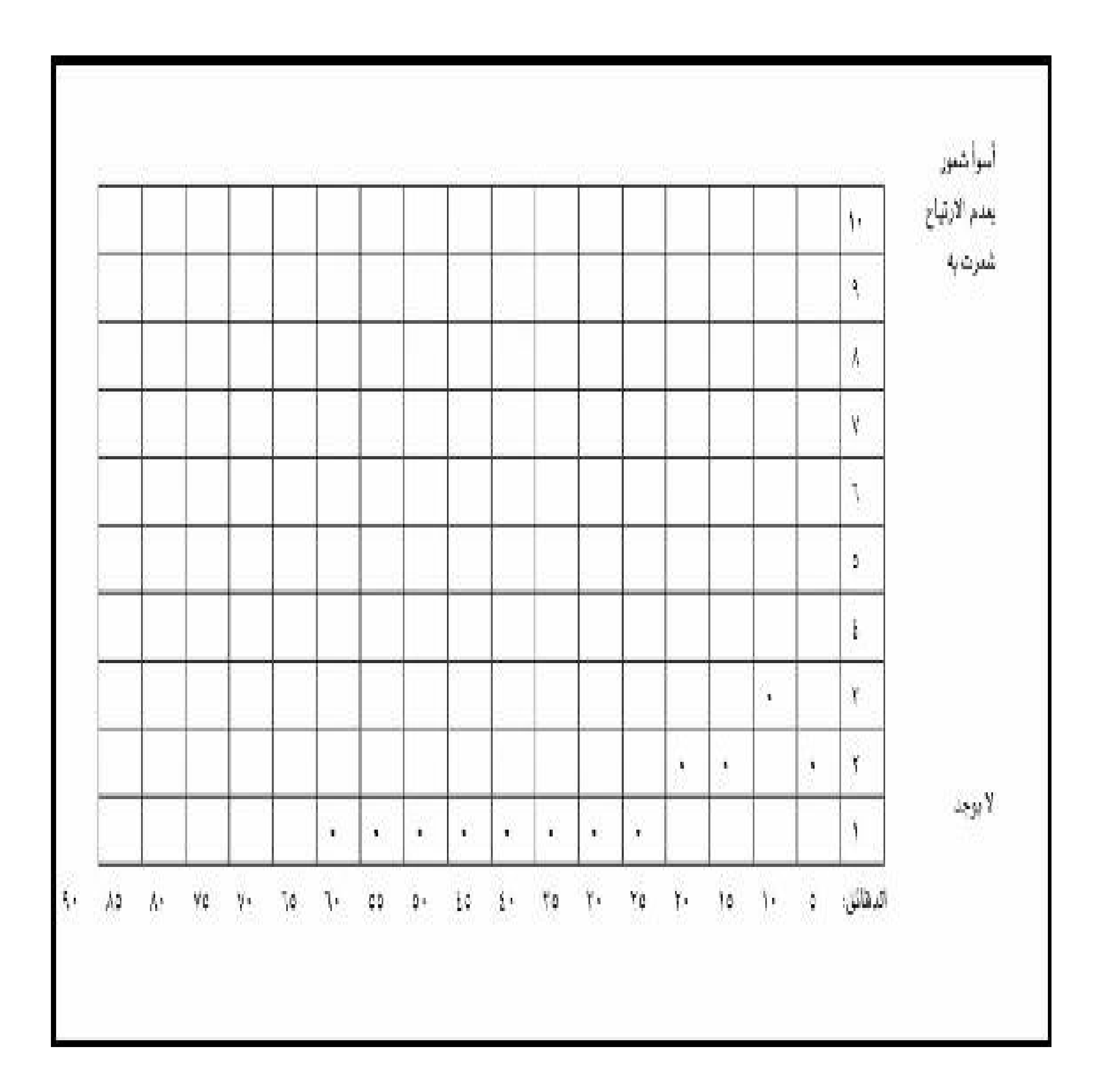
اكتمل التسجيل، وجلس "روبرت" فى مقعد وثير ومعه سماعات الأذن. فأغلق عينيه وبدأ يستمع إلى المشهد المخيف لمدة ساعة، وعمل جاهدًا لكى يجعل ذهنه يركز على العملية فقط. وكلما بدأت أفكاره فى الشرود عن المشهد المسجل على الشريط، كان يرغم نفسه على التركيز مرة أخرى على المشهد. وعندما كانت تراوده صور أو أفكار تحييدية مثل ضرب الكلب لإبعاده أو تمنى أن يمر به شخص يساعده كان يسارع بالتخلص منها.

كان "روبرت" يسجل مستوى قلقه كل خمس دقائق. وستجد فى الصفحة التالية مخططًا بيانيًّا لأولى جلسات الغمر الخاصة به. لاحظ أنه احتاج إلى أكثر من ساعة لتقليل قلقه إلى 50% من أعلى مستوى له .


أسوأ شعور
بعدم الارتياح
شعرت به
لا يوجد
١٠
٩
٨
٧
٦
٥
٤
٣
٢
١
الدقائق: ٥ ١٠ ١٥ ٢٠ ٢٥ ٣٠ ٣٥ ٤٠ ٤٥ ٥٠ ٥٥ ٦٠ ٦٥ ٧٠ ٧٥ ٨٠ ٨٥ ٩٠

الجلسات الثلاث التالية التى آتمها "روبرت" على مدار الأيام الثلاثة التالية سارت على نحو أسهل بالتدريج. وقد سجلت الجلسة الخامسة والأخيرة ل "روبرت" هنا.

لاحظ أن "روبرت" لم يعان أى شعور بعدم الارتياح على مدار ما تبقى من الجلسة بعد القلق القصير الذى شعر به فى البداية.



أسوأ شعور
بعدم الارتياح
شعرت به
لا يوجد
١٠
٩
٨
٧
٦
٥
٤
٣
٢
١
الدقائق:
٥
١٠
١٥
٢٠
٢٥
٣٠
٣٥
٤٠
٤٥
٥٠
٥٥
٦٠
٦٥
٧٠
٧٥
٨٠
٨٥
٩٠

هواجس "سالينا" عن السرطان

أنهت "سالينا" لتوها جولة نصف المدة الدراسية فى علم الأورام عندما سألتها صديقتها عن شامة داكنة اللون على ذراعها. قامت بفحصها واندهشت عندما بدا الانزعاج واضحًا على وجه الطبيب الباطنى وطلب منها عينة حية لفحصها. وقد اتضح من الفحص أن هذه الشامة ما هى إلا ورم ميلانينى، وهو نوع خطير وسريع النمو من سرطان الجلد.

تم إزالة الشامة جراحيًّا، وصرح الجراح بأن الورم "صغير ومحدود وتمت إزالته بشكل كامل". وتم فحص العقد اللمفاوية، وأوضح الفحص أنه ليس هناك ما يدعو للشك فى أن يكون السرطان قد انتشر إلى أجزاء أخرى الجسم.

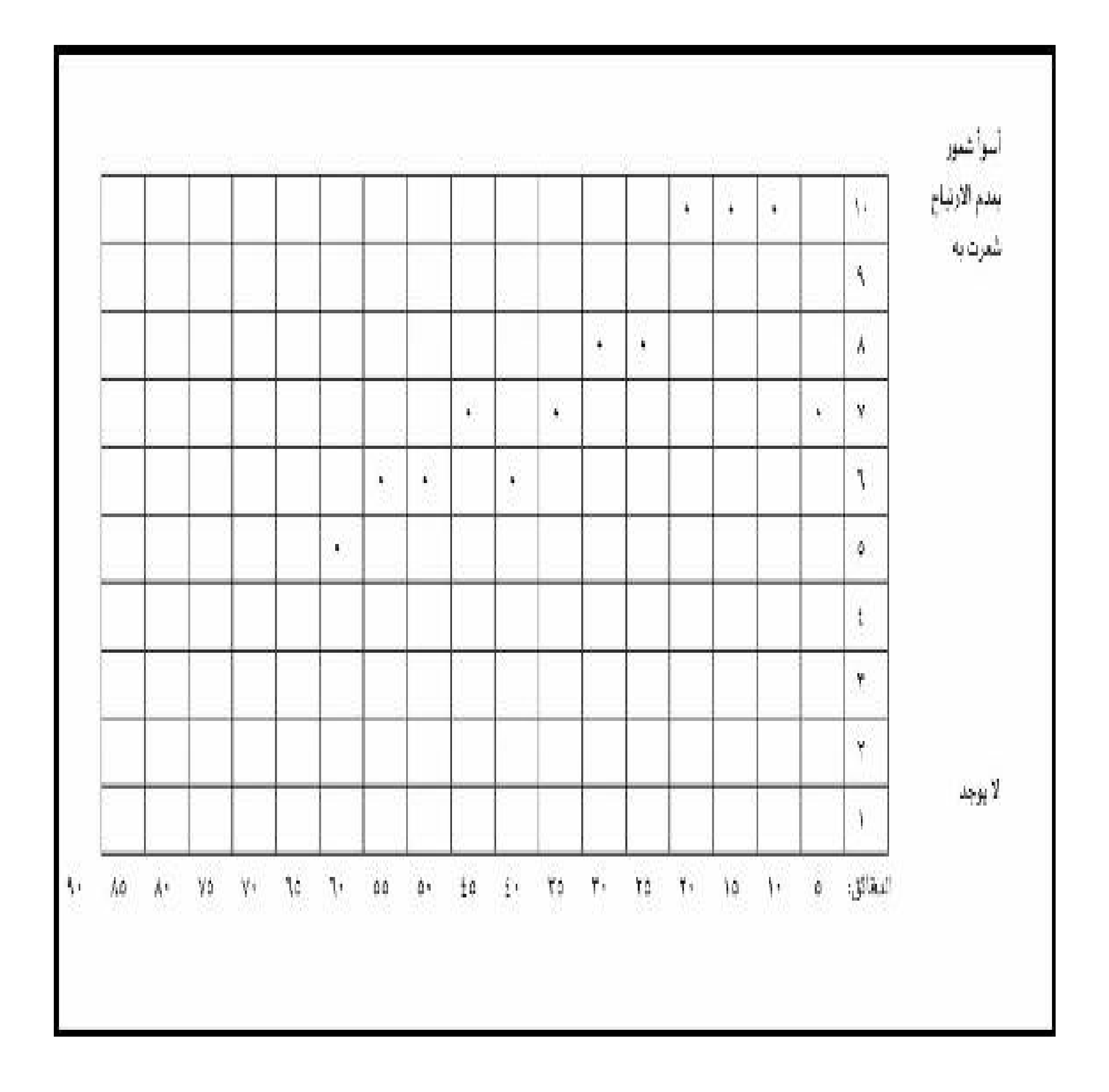
وعلى الرغم من هذه النتائج الإيجابية الممتازة، ظلت "سالينا" مصدومة. وبدأت الهواجس تراودها عن انتشار الورم، والألم الناتج عن تقدم الأورام السرطانية المتفشية فى الجسم الذى شهدته على مرضى آخرين فى المستشفى. وأخذت تركز على مواضع الرخاوة غير المألوفة أو المواضع التى تشعر فيها بعدم الارتياح في جسدها. وازداد تركيزها وذاكرتها سوءًا مع ازدياد قوة هواجسها.

ومن منطلق اليأس، وأملها فى العثور على علاج سريع لهواجسها، قامت "سالينا" بتسجيل أسوأ مخاوف تراودها على شريط قديم من ذلك النوع الذى يستخدم في أجهزة المجيب الآلى. ولم تجد صعوبة في التعرف على الأفكار التسلطية لأنها ٍتدور فى رأسها دائمًا. فما كان منها إلا أن تركت الشريط يدور وأخذت تتحدث حتى شعرت بأن الأفكار التسلطية قد تم التعبير عنها بصورة واضحة.

كانت "سالينا" حريصة على أن تكون بعيدة عن أية أفكار من شأنها تجنب أو تحييد مخاوفها. على سبيل المثال، فى نقطة ما أثناء التسجيل، قامت بوصف الطبيب وهو يهز رأسه ويقول:"ربما تكون لدينا مشكلة هنا". وأدركت أنها فهمت كلمة "ربما" على أنها إشارة إلى أن الأمور قد تكون ما تزال على ما يرام. وعند نقطة أخرى، قالت أثناء تخيلها تقرير أحد الفحوص يوضح أن هناك ورمًا سرطانيًّا متفشيًا بشكل كامل: "ها قد بدأنا ، ها قد بدأنا، ها قد بدأنا". وعند تأمل هذه العبارة، أدركت "سالينا" أنها عبارة تجنبية؛ لأن تكرارها كان من شأنه أن يصرف تركيزها لثانية وساعدها على التخفيف من وطأة خوفها.

وإليك السيناريو الذى استقرت عليه "سالينا" أخيرًا: إن الطبيب يهز رأسه ويقول: " إن لدينا مشكلة " . إننى أرى عبارة " سرطان متفشٍّ " فى أعلى التقرير. سوف أموت، أعرف ذلك. أتخيل نفسى والأنابيب تخرج من أنفى، ويحاصرنى الضعف والغثيان، والشاشة تصدر صوتًا. إننى أشعر بالألم ألم متفش فى كل مكان من جسمى بينما السرطان يأكلنى، ويستنزف أعضائى ويحطمها. سوف أموت، وأنسحب من الحياة وأعجز عن القيام بأى شىء. التقرير يقول إن السرطان ينمو متوجهًا بى نحو موت وشيك. كل شىء فىّ يتوقف عن الحياة،

والألم والضعف يغمران كل جزء بداخلى.
لقد كان ما قامت "سالينا" بتسجيله مثيرًا للذعر والهلع بالنسبة لها حتى إنها انتظرت يومًا كاملاً قبل الإقدام على أول جلسة فى عملية الغمر. وأثناء خوضها عملية التخيل، كان رد فعلها تجاه الشريط شديدًا فى البداية؛ ففى أقل من عشر دقائق كان القلق قد وصل إلى أعلى مستوى(10), كما كانت ضربات القلب سريعة، والعرق يتصبب منها وموجات الخوف تسرى بجسمها. كما بدا كتفاها وصدرها مشدودين وكأنها تستعد لمواجهة عاصفة.
كان الاستمرار فى تخيل المشهد أمرًا بالغ الصعوبة بالنسبة لها؛ فقد كان عقلها يبدو وكأنه يرغب فى الركض كى يغلق أبوابه أمام أى شىء ليس له علاقة بالسرطان, كما كانت صورة أمها وطفولتها البريئة الرغدة تتراءى أمام عينيها فجأة وبدون إنذار, وكانت تضطر لإبعاد هذه الصور حتى تتفرغ لعملية الغمر.
وعادة ما كانت تضبط نفسها متلبسة بالتفكير فى أفكار على غرار "هذا مجرد شريط وليس حقيقة"، أو "هذا يخص شخصًا آخر"، أو "ما زلت بخير". ولما كانت هذه الأفكار تحييدية، فقد كانت تقطع دابرها وتسارع بإبعادها عن تفكيرها.
وهذا المخطط البيانى يبين التقدم الذى حققته "سالينا" فى الجلسة الاولى:


أسوأ شعور
بعدم الارتياح
شعرت به
لا يوجد
١٠
٩
٨
٧
٦
٥
٤
٣
٢
١
الدقائق: ٥ ١٠ ١٥ ٢٠ ٢٥ ٣٠ ٣٥ ٤٠ ٤٥ ٥٠ ٥٥ ٦٠ ٦٥ ٧٠ ٧٥ ٨٠ ٨٥ ٩٠

وكما هو الحال مع معظم جلسات عملية الغمر، فإن القلق يصعد بشكل كبير وسريع إلى أعلى مستوى ثم يتناقص تدريجيًا. كانت "سالينا" مجهدة، ولكنها انبهرت عندما وجدت لديها القدرة على تقليل حدة القلق من 10 إلى 5.

وخلال جلسة اليوم التالى، أصيبت "سالينا" بخيبة الأمل لأن القلق عاد إلى الارتفاع إلى حوالى 9. ولكن الانخفاض كان شديدًا أيضًا، واستطاعت الهبوط إلى 2 بعد ساعة واحدة. ومع حلول موعد الجلسة الثالثة، حققت طفرة غير مسبوقة، حيث وصلت بقلقها إلى الصفر مع نهاية التدريب.

انتظرت "سالينا" ثلاثة أيام قبل الجلسة التالية. وارتفع مستوى قلقها إلى حوالى 6 قبل بداية الجلسة بقليل. ولكن بعد أربعين دقيقة من بداية الجلسة، وصلت درجة القلق إلى 1 وبقيت عند هذا المستوى. وفى الجلسة السابعة، استمعت إلى الشريط طوال الجلسة تقريبًا دون أن تشعر بأى قلق. وقد انخفضت مخاوفها بخصوص السرطان انخفاضًا كبيرًا فى حياتها اليومية أيضًا.

وبعد شهرين، وقبل خضوعها للفحص الدورى من قبل طبيب الأمراض الجلدية، ارتدت "سالينا" لهواجسها. وكانت ثلاث جلسات من الغمر بالإضافة إلى تقرير إيجابى من طبيب الأمراض الجلدية، كافية للحد بشكل كبير من القلق الذى كانت تعانى منه.

الفصل 9

التكيف مع الفزع

تم تشبيه اضطراب الفزع من قبل بالوقوف على باب مصيدة على بعد عدة طوابق فى الهواء، دون معرفة متى سيفتح الباب أو ما إذا كان سيفتح من الأساس.

عندما تحل بك نوبة فزع فإنه يصاحبها شعور غامر بالرعب من أنك سوف تموت أو ستفقد السيطرة تمامًا. ويتفاعل جسمك مع مجموعة كبيرة من أعراض التوتر والضغط النفسى، والتى تتضمن: تسارع نبضات القلب، وضيق التنفس، والشعور بالسخونة، والضعف، والدوار والإعياء، بالإضافة إلى شعور بالانفصال، والذهول، والوهم، وفقدان الهوية. ويعد الشعور بالوهم وفقدان الهوية هما أكثر الأعراض رعبًا على الإطلاق بالنسبة لأغلب الناس الذين يعانون من اضطراب الفزع، لأنهم يفسرون هذين العَرَضين على أنهما نذير بالجنون.

وعادة ما تأتى نوبات الفزع فجأة دون توقع، ونتيجة لذلك فإن الأشخاص المعرضين لها دائمًا ما يترقبون الشعور بالخوف والفزع مما يشكل عبئًا يثقل كاهلهم، ومن ثم يحاولون تجنب أى موقف يشعرون فيه بأنهم عرضة للفزع بأى شكل من الأشكال. وهذا يفسر سبب تطور اضطراب الفزع غير المُعالَج عادةً إلى رهاب الخلاء وهو الخوف من مغادرة حدود مكانك الآمن.

ولحسن الحظ، فقد كانت هناك طفرات مهمة فى السنوات الأخيرة فى علاج اضطراب الفزع من قبل عدد من فرق البحث (بارلو وكراسك 1989، كلارك 1989).

وكانت النتيجة برنامجًا علاجيًّا يتضمن العناصر الأربعة الأساسية التالية: 1 - 1. التعرف على طبيعة الفزع أسبابه وكيفية السيطرة عليه.

2 - 2. لتدريب على التحكم فى التنفس وهو تقنية بسيطة لإرخاء عضلات حجابك الحاجز وإبطاء معدل تنفسك بشكل متزامن.

3 - 3. إعادة الهيكلة المعرفية لمساعدتك على إعادة تفسير أعراض الخوف الفسيولوجية أثناء تعلم التحكم فى الأفكار الكارثية.

4 - 4. تثبيط الاستجابات الحسية وهو تقنية تعرضك لأكثر المشاعر الجسمانية التى تخافها بطريقة آمنة ومحكمة، وذلك أثناء تعليمك كيفية التعامل معها.

فعالية هذه التقنية مع الأعراض

هناك شكل مختلف للبرنامج العلاجى الوارد فى هذا الفصل اكتُشِف بواسطة "بارلو" و"كراسك" لتحرير 87% من المصابين بالفزع من أعراضه. وقد تم التوصل إلى هذه الاستجابة العلاجية بعد سنتين من المتابعة. وقد توصل العديد من الباحثين الآخرين إلى أن العلاج يحقق فعالية تصل إلى 80 90% باتباع نفس البروتوكولات.

وقد أوضح "هاكمان" وزملاؤه (1992) أن علاج اضطراب الفزع يمكن أن يكون فعالاً

بأقل تواصل مع المعالج حيث يستخدم مرضاه كتيبات المساعدة الذاتية من خلال برنامج مدته 4 أسابيع.

المدة اللازمة للإتقان

بعض الأشخاص يمكنهم استخدام هذا البرنامج للسيطرة على أعراض الفزع فى مدة بسيطة تصل إلى ما بين 6 8 أسابيع، ولكن إذا كنت تعانى حاليًا من مشاكل ملحوظة مع التجنب أو رهاب الخلاء، فسوف تحتاج إلى خطوات علاجية إضافية لتعريض نفسك للمواقف التى تخشى فيها من حدوث نوبة فزع.

التعليمات: الخطوة 1: فهم طبيعة الفزع

يختلف الفزع عن معظم أشكال القلق فى أن التركيز الرئيسى لا يكون على الأخطار والأحداث الخارجية، حيث يتركز اضطراب الفزع على الأحداث الجارية داخلجسدك أى الأحاسيس الفسيولوجية التى تفزعك وتجعلك تخاف من فقدان السيطرة.

إذا كنت عرضة للفزع، فقد تفرط فى الانتباه للأعراض الفسيولوجية التى ترتبط بالقلق. فأنت تتيقظ لدى ظهور أول علامة لتسارع ضربات القلب، أو ضيق التنفس أو الشعور بالانفصال أو الانخراط فى الوهم، مما يدفعك لمراقبة جسمك للكشف عن أحاسيس الضعف، أو الدوار، أو السخونة. وهذا الحذر له هدف واحد وهو دعم وإعداد نفسك لمواجهة الفزع. ومن خلال مراقبة الأحاسيس الجسدية والقلق بشأنها، إنما تحاول بطريقة ما الإعداد لتلك اللحظة المرعبة عندما يتزايد الفزع، صارخًا أنك فى طريقك للموت أو الجنون.

تسلسل الفزع

للمفارقة، فإن الحذر والخوف من الأعراض الجسمانية هما فى الواقع سبب نوبات الفزع التى تعانى منها. والرسم البيانى الوارد فى الصفحة التالية يوضح الكيفية التى يعمل بها الفزع.

يبدأ الفزع بحدث يمكن أن يكون داخليًا أو خارجيًا. الأحداث الخارجية تشمل التوترات والتحديات القادمة، أو المواقف التى مررت فيها بحالات فزع من قبل. أما الأحداث الداخلية، فهى الأعراض الفسيولوجية التى بدأت فى إدراكها كبوادر للفزع.

بعد ذلك يقوم الحدث لاستثارة القلق. وأفكار القلق التقليدية تشمل: - • يا إلهى، إن غرفة الاجتماعات مزدحمة وفى حالة فوضى. قد أبدأ فى الشعور بالغرابة. قد أفقد السيطرة.

- • آمل ألا تبقى الطائرة فى المدرج طويلاً. سوف أشعر بأننى محاصر فى شرك وأفقد أعصابى.

- • آمل أن أتمكن من بيع الخطة التسويقية لعميلنا الجديد. كل العيون ستتركز علىّ، وقد أشعر بالذعر والارتباك أمام الجميع.

- • إن نبضات قلبى بدأت تتسارع. ما السبب فى ذلك؟ وبدأت فى الإحساس بسخونة – هل أفقد السيطرة؟

- • أشعر بالدوار... أوه، يا إلهى، هل قد بدأنا من جديد إنها نوبة ذعر أخرى.

آشعر بآنى غريب، ومنفصل عن الواقع.... ولست آنا نفسى...آوقف هذا... آوه • -
لا – إن الفزع يعاودنى مرة أخرى.

تسلسل الفزع

حدث

(خارجى أو داخلى)



قلق

(الأفكار المسبقة ـ "قد أصاب بنوبة فزع")

الأفكار الكارثية ← **الأعراض الفسيولوجية**

الأفكار التى تُبقِى على القلق → (المواجهة أو الانسحاب؛ فرط التهو

ية)

إن أفكار القلق التى تنتابك تستبق الخطر؛ فهى تفسر مسببات التوتر الخارجية والأحاسيس الجسدية الرئيسية كإشارات للاستعداد للكارثة، وهذه الخطوة فى تسلسل الفزع يمكنها أن تحدث بسرعة البرق. وعادة ما تظهر أفكار القلق فى شكل مختزل ومضغوط حتى إنك قد لا تلاحظه، ولكن على الرغم من أن هذه الخطوة قد لا تكون ملحوظة، فإنها تعمل على تنشيط دورة الفزع.

الخطوة التالية هى عملية تكثيف للأعراض الفسيولوجية تسمى استجابة المواجهة أو الانسحاب ، حيث يبدأ جسدك فى الاستعداد لمواجهة الخطر، فيزداد معدل نبضات القلب لتوصيل الدم للعضلات الكبيرة اللازمة للجرى أو القتال. ومع تدفق الدماء فى ساقيك، تشعر بالضعف والارتجاف على الرغم من أن الدم الزائد فى الواقع يزيد من قوتها عن ذى قبل، كما يزيد معدل تنفسك لمد الجسم بمزيد من الأكسجين للتوافق مع الحركة الفجائية العنيفة. ولكن هناك أثرًا جانبيًّا ضارًّا يشيع فى مثل هذه الحالات وهو الشعور بعدم قدرتك على الحصول على هواء كافٍ، مصحوب بألم أو ضيق بالصدر.

كذلك تقل إمدادات المخ من الدم مسببة شعورًا بالدوار، والتشوش، والانفصال عن الواقع، كما يقل تدفق الدم إلى الجلد، وأصابع اليدين والقدمين لتقليل النزيف إذا كنت مصابًا، مما يسبب برودة فى أطرافك بشكل متزامن مع شعور بالسخونة يسرى فى جسدك.

واستجابة المواجهة أو الانسحاب تؤدى إلى التعرق، لهذا سيصبح جلدك زلقًا ومتحجرًا بحيث يصعب على حيوان مفترس الإمساك بك. كما تبطئ هذه الاستجابة من عملية الهضم، ممما يؤدى أحيانًا إلى التشنج، والغثيان... إلخ.

وبينما يُلاحَظ أن أعراض استجابة المواجهة أو الانسحاب غير ضارة، فإنها تكون ملحوظة إلى حد كبير، بل حتى مفاجئة فى بعض الأحيان. وبهذه الكيفية تصل إلى الخطوة التالية فى تسلسل الفزع حيث تبدأ فى استقبال أفكار كارثية عن الأحاسيس المصاحبة لاستجابة المواجهة أو الانسحاب، مثل الأفكار التالية:

- • سوف أصاب بنوبة قلبية.
- • سوف أتوقف عن التنفس...سأختنق.
- • سوف أموت أثناء قيادتى للسيارة أو أثناء سيرى على الطريق.
- • سوف أصبح ضعيفًا وغير قادر على السير. سوف أسقط أرضًا وأجعل من نفسى أضحوكة.
- • سوف أفقد توازنى إننى لا أستطيع الوقوف.
- • إننى غاية فى الارتباك حتى إننى لا أقوى على التفكير أو العمل.

وهذه الأفكار الكارثية تنبه جسدك، من خلال إفراز الأدرينالين، كى يقوم بتكثيف استعداداته لمواجهة الخطر، وتبدأ كل الأعراض الخاصة باستجابة المواجهة أو الانسحاب فى الظهور: فتزداد نبضات قلبك وأنفاسك، وقد تبدأ فى التنفس بعمق وإفراط (فرط التهوية) ، وتصبح ساقاك أكثر اهتزازًا ووهنًا، ويزداد شعورك بالدوار

والإعياء والسخونة وفقدان الهوية.

وبملاحظة هذه الأعراض، تصبح أفكارك الكارثية أكثر إيلامًا ورهبة: - • سوف أموت.

- • إننى أفقد السيطرة سوف أجرى وأقفز وأصرخ وأصاب بالجنون.

- • لن أُشفَى من هذا الأمر أبدًا.

وتقوم دورة الفزع بحشد قوتك الدافعة: فتعمل الأفكار الكارثية على توليد الأدرينالين والمزيد من أعراض استجابة المواجهة أو الانسحاب الأمر الذى يولد المزيد من الأفكار الكارثية، والتى تتصاعد بشكل حلزونى لأعلى حتى تجتاز حد الفزع.

وليس بالضرورة أن تتواصل هذه الدورة بمجرد تفجرها. والسبيل إلى ذلك يكمن فى تغيير تفسيرك واستجابتك لأعراض الضغوط الطبيعية؛ فعندما تتمكن من إدراك أن نوبات السخونة والاحمرار، ومشاعر الذهول، وفقدان الهوية أعراض غير ضارة لاستجابة المواجهة أو الانسحاب، وقد تكون قد اتخذت خطوة حاسمة تجاه السيطرة على الفزع.

الاحتفاظ بالأفكار

إن مدى استمرارية الفزع والقلق المصاحب له أمر يمكنك السيطرة عليه؛ فالاحتفاظ بالأفكار يمكنه أن يعمل على استمرار استجابة الانسحاب أو المواجهة لساعات.

جدول المحافظة على الأفكار

الأفكار التى تعمل على استمرار القلق	حقيقة طبية
• • إننى أتهاوى. • • سيتواصل هذا الأمر حتى لا أستطيع القيام بمهامى. • • لن أتمكن من العمل. • • سوف أموت فى الشارع. • • لن أتمكن من رعاية أبنائى. • • سوف يُودَع أطفالى بملجأ للأيتام. • • لن أستطيع التفكير أو التركيز. • • لقد انتهت حياتى.	إن نوبة الفزع، بمجرد أن تبدأ، لن تستمر لأكثر من دقيقتين إلى ثلاث دقائق إذا أوقفت جميع الأفكار الكارثية والأفكار التى تعمل على استمرار القلق؛ فحيث إن الأدرينالين الناتج من تفاعلك مع استجابة المواجهة أو الانسحاب يتطلب ثلاث دقائق أو أقل ليتم تمثيله غذائيًّا، فلابد أن تنتهى نوبة فزعك ما لم تتسبب أفكار قلق جديدة فى إطلاق المزيد من الأدرينالين. وهذه أهم حقيقة يجب تذكرها بشأن الفزع ـــ حيث لا يمكن أن يستمر لأكثر من ثلاث دقائق إذا توقفت عن تخويف نفسك بأفكار القلق. وللسيطرة على فزعك، يجب أن تتعلم السيطرة على أفكارك.

ماذا تعنى أفكارك

يقدم المخطط الوارد بالصفحة التالية تفسيرات طبية لأعراض الفزع (ضع نجمة بجوار أكثر الأعراض التى تزعجك، ثم قم بكتابة التفسير الطبى لكل عرض قمت بوضع علامة بجواره على بطاقة يمكنك حملها معك).

الخطوة 2: تدريب التحكم فى التنفس

هذا التدريب والذى تم اقتباسه من شريط "نيك ماسى "Breath of Life (1993): تم تصميمه خصيصًا للأفراد الذين يعانون من اضطراب الفزع: فعندما يشعر أغلب الناس بالفزع، يكون لديهم ميل للهاث، والتقاط الأنفاس للداخل والاحتفاظ بها، ومن ثم يأخذون أنفاسًا قصيرة غير عميقة تفشل فى إفراغ رئاتهم، مما يؤدى إلى شعور بالامتلاء والشعور بأنك لا تستطيع الحصول على هواء كافٍ. وهذا الشعور بأنك لا تستطيع الحصول على هواء كافٍ لا يتجاوز كونه مجرد وهم،

أو عاقبة بسيطة لعدم إفراغ رئتيك. وعلى الرغم من أنك فى الواقع تحصل على قدر كبير من الهواء، فإن تنفسك يصبح أسرع وأسرع، وفى النهاية، قد تصل إلى مرحلة الإصابة بفرط التهوية، والذى سوف يؤدى على الأرجح إلى نوبة فزع. وفيما يلى الخطوات الخمس البسيطة لتدريب التحكم فى التنفس:

جدول شرح الأعراض

الأعراض الفسيولوجية	الفكرة الكارثية	حقائق طبية
زيادة فى نبض القلب،خفقان القلب	"سوف أصاب بأزمة قلبية".	وفقًا لما قالته إحصائية علاج الفزع، د."كلير ويكس"، فإن القلب السليم يمكنه أن ينبض 200 مرة فى الدقيقة لأيام أو حتى أسابيع دون حدوث أى تلف. لقد خُلِق قلبك لمعالجة الضغوط. وساعة من الفزع تعد لاشيء مقارنة بالعمل الذى صُمم القلب للقيام به.
الشعور بالإعياء والدوار	"سوف أموت أثناء قيادتى للسيارة أو أثناء سيرى فى الشارع".	إن الشعور بالدوار يسببه انخفاض إمدادات الدم والأكسجين إلى المخ، لكنه فى الغالب لا يؤدى إلى الإغماء. كما أن الفزع يسبب ارتفاعًا فى ضغط الدم، فيما يعد نقيضًا لمشكلات انخفاض ضغط الدم المرتبطة بالإغماء.
الشعور بأنك لا تستطيع التقاط أنفاسك بسبب وجود ألم أو ضغط فى صدرك.	"سوف أتوقف عن التنفس، سوف أصاب بأزمة قلبية".	إن استجابة المواجهة أو الانسحاب تؤدى إلى انقباض فى عضلات البطن والصدر، وهو ما قد يسبب الضغط والألم العضلى فى الصدر، إلى جانب انخفاض سعة الرئتين. ولتعويض ذلك، قد تبدأ فى التنفس بشدة وعمق (فرط التهوية)، مما يزيد الأمر سوءًا ـــ لكن لا أحد توقف عن التنفس جراء الفزع، ومهما بلغ شعورك بالضيق وعدم الارتياح، فسوف تحصل على الهواء الكافى فى كل الأحوال.
الشعور بالدوار	"سوف أسقط إذا وقفت".	إن الشعور بالدوار ينتج عن فرط التهوية، وانخفاض تدفق الدم والأكسجين إلى المخ ـــ وهو تفاعل غير ضار ويستغرق فترة وجيزة. كما أنه نادر جدًا، حتى فى أسوأ حالات الفزع، ولا يؤدى إلى فقدان الاتزان.
السيقان الهلامية ـــ شعور بالضعف والارتجاف فى الساقين.	"إننى ضعيف لدرجة أننى لا أستطيع السير؛ سوف أسقط أرضاً".	إن استجابة المواجهة أو الانسحاب تسبب تمددًا مؤقتًا للأوعية الدموية فى ساقيك، مما يتيح تجمع الدم بالعضلات الكبيرة. ثق أن ساقيك قويتان وبإمكانهما حملك على الدوام.
نوبات الاحمرار والسخونة	"ها قد عاودتنى نوبة الفزع".	تنتج نوبة الاحمرار والسخونة عن زيادة الأكسجين والتغيرات القصيرة التى تطرأ على الجهاز الدورى ـــ وهى غير ضارة ولن تسبب لك الفزع ما لم تقم بتفسير الأعراض على أنها مدعاة للانزعاج.
الشعور بالذهول، والانفصال عن الواقع، وفقدان الهوية.	"سوف أصاب بالجنون؛ إننى أفقد السيطرة على نفسى، ولن أستطيع العودة إلى طبيعتى هذه المرة"	هذه أيضًا تفاعلات غير ضارة، وهى ناتجة عن استجابة المواجهة أو الانسحاب. وترتبط بفرط التهوية وانخفاض تدفق الأكسجين والدم إلى المخ. وهى مؤقتة ولا تتسبب إطلاقًا فى الإصابة بالخبل أو فقدان السيطرة على أفعالك؛ فلم يتم تسجيل أى حالات انفصام فى الشخصية، أو شلل، أو تهيج بعد حدوث نوبة فزع.

أ. قم بالزفير أولاً. عند ظهور أولى إشارات العصبية أو الفزع، وظهور أول بادرة قلق بشأن عرض فسيولوجى قد يصيبك، قم بإفراغ رئتيك من الهواء بالكامل. لذا، من المهم أن تقوم بالزفير أولاً حتى تشعر بأن هناك مساحة كبيرة لأخذ نفس عميق وكامل.

ب. قم بالشهيق والزفير من خلال أنفك. إن الشهيق من خلال أنفك سيؤدى آليًّا إلى إبطاء تنفسك ويمنع فرط التهوية.

ج. تنفس بعمق إلى داخل بطنك. قم بوضع إحدى يديك على معدتك، والأخرى على صدرك. تنفس بحيث تتحرك اليد التى تضعها على معدتك، بينما تظل الأخرى التى على صدرك شبه ساكنة. وبتوجيه التنفس بعمق إلى داخل بطنك، تقوم بتمديد حجابك الحاجز وإرخاء عضلاتك المشدودة التى تسبب لك شعورك بعدم القدرة على التنفس.

د. قم بالعد أثناء التنفس. قم بالزفير أولاً، ثم خذ نفسًا للداخل من خلال أنفك، وعد، "واحد...اثنان...ثلاثة". توقف لثانية، ثم ازفر النفس الذى أخذته من خلال فمك وعد، "واحد...اثنان...ثلاثة...أربعة"؛ حيث إن عملية العد تحميك من التنفس السريع المصاحب للفزع. تأكد من أن زفيرك أطول دومًا بمقدار نبضة من شهيقك؛ فسوف يضمن لك هذا إفراغ رئتيك بين كل نفس تأخذه.

ه. أبطئ تنفسك بمقدار نبضة. خذ نفسًا للداخل وعد، "واحد...اثنان...ثلاثة...أربعة"، ثم توقف وازفر النفس الذى أخذته وعد، "واحد...اثنان...ثلاثة...أربعة...خمسة". وكما هو الحال دائمًا، اجعل زفيرك أطول بمقدار نبضة من شهيقك دائمًا.

إن تدريب التحكم فى التنفس يعتبر وسيلة فعالة غير عادية لإبطاء تنفسك ومنع فرط التهوية الذى كثيرًا ما يصاحب الفزع. إذا كان بإمكانك إبطاء تنفسك مع ظهور أول إشارة للقلق، يكون بإمكانك حماية نفسك من أسوأ أعراض استجابة المواجهة أو الانسحاب.

والعامل الأساسى هنا هو الممارسة. ولابد أن تبذل محاولاتك الأولى فى تدريب التحكم فى التنفس فقط فى بيئات آمنة تساعد على الاسترخاء، ولا تحاول استخدام هذه التقنية فى البداية عندما تكون فى حالة فزع أو قلق، بل لابد أن تكون مرتاحًا ولديك القدرة على إبطاء أنفاسك وفى مكان لن تتعرض فيه لأى إزعاج. وبعد عدة أسابيع من الممارسة اليومية، ستكون قد أتقنت هذه التقنية تمامًا. وعندما تصبح قادرًا على أخذ أنفاس عميقة بسهولة مع العد، ابدأ فى استخدام تدريب

التحكم فى التنفس فى المواقف التى تكون فيها عصبيًّا بشكل معتدل. بعد ذلك حاول استخدام تدريب التحكم فى التنفس عند مواجهة مواقف يساورك فيها القلق خشية إصابتك بنوبة فزع، أو عندما تبدأ فى ملاحظة أعراض فسيولوجية مزعجة.

لا تحاول استخدام تدريب التحكم فى التنفس أثناء نوبة الفزع الكاملة، بل انتظر حتى تكون قد أتقنت تقنية تثبيط الاستجابات الحسية، والتى سوف تتعلمها في الفصل القادم؛ فهذا سيمنحك التدريب الذى تحتاجه إليه حتى تستطيع إبطاء تنفسك حتى أثناء أكثر أعراض القلق إزعاجًا.

الخطوة 3 : إعادة الهيكلة المعرفية

يبذل البشر محاولات دائمة لفهم تجاربهم: فهم يحاولون تسمية الأحداث وتوصيفها، وتوقع ما ستعنيه هذه الأحداث مستقبلاً. وعندما تكون قلقًا وفى حالة ترقب لإمكانية حدوث نوبة فزع، فإنك تميل إلى ارتكاب خطأين رئيسيين من أخطاء التفكير: الأول، هو الإفراط فى التقدير أى المبالغة فى تقدير احتمالات وقوع حدث سلبى. والثانى، هو التهويل أى افتراض أن الأحداث ستكون مؤلمة وخارجة على السيطرة أكثر مما تحتمل.

ويرجح أن يكون الإفراط فى التقدير والتهويل من العوامل المساهمة فيما تشعر به من قلق، ولكن هناك وسيلة للتغلب على هذه الأنماط فى التفكير مع الحد من مستوى قلقك فى تلك الأثناء، ويتضمن ذلك استكشاف دليل دامغ حول مخاوفك، بالإضافة إلى تحديد استراتيجيات للتكيف. والسبيل إلى تحقيق ذلك يكمن في نوع خاص من سجل الأفكار، يسمى استمارة الاحتمالات. وستجد نموذجًا لهذه الاستمارة بالصفحة التالية. قم بعمل خمسين نسخة من استمارة الاحتمالات واستخدمها فى الاستجابة للأفكار الكارثية أو الأفكار التى تعمل على استمرار القلق كلما ظهرت.

وإليك كيفية استخدام استمارة الاحتمالات: فى العمود الأول، اكتب الحدث الذى يثير القلق لديك تذكر أن هذا الحدث يمكن أن يكون خارجيًّا (مقابلة أصدقائك فى السينما) أو داخليًّا (الشعور بالدوار والإعياء). والآن، اكتب تفسيراتك ومعتقداتك بشأن الحدث فى عمود الأفكار التلقائية، وحاول أن تسجل أسوأ أفكارك وأكثرها مأساوية.

وعند التركيز على أفكارك التلقائية، سوف تكون بحاجة إلى أن تُقيِّم (1) نسبة احتمال أن يصبح ما تخافه واقعًا (2) حدة القلق لديك. إن نسبة الاحتمال التى تصل إلى 100% تعنى أنه لا يوجد احتمال لعدم حدوث الكارثة، مع ملاحظة أن العديد من الاحتمالات تكون أقل من 1% (أى أن فرصة حدوث الكارثة تبلغ 1 فى المائة)، ويمكن التعبير عنها فى صورة كسر عشرى (1 فى 200 يعادل 0.5%، 1 فى 1000 يعادل 0.1%، 1 فى 100.000 يعادل 0.001%). ويتم تقييم القلق على مقياس من صفر 100 ، حيث 100 تمثل أعلى نسبة قلق تعرضت لها.

إن هذه التقديرات الخاصة بالاحتمالات والقلق مهمة جدًّا لأن بإمكانك رؤيتها وهى تتغير؛ فبعد أن تقوم بتعبئة أعمدة الأدلة ووسائل التكيف البديلة، قد تلاحظ انخفاضات ملحوظة فى معدلاتك.

لقد حان الوقت الآن لدراسة أفكارك التلقائية: تحت عمود الدليل، اكتب جميع الحقائق والتجارب التى تدعم أفكارك التلقائية أو تتعارض معها. اسأل نفسك هذه الأسئلة الرئيسية: 1 - 5. من بين جميع المرات التى أحسست فيها بذلك أو

فعلته فى الماضى، كم مرة وقعت الكارثة؟
2 - 6. ماذا كان يحدث لك فى العادة خلال الظروف المشابهة فى الماضى؟
3 - 7. هل هناك أى شىء فى ماضيك يجعلك تتوقع نتائج أفضل مما تخشاها؟
4 - 8. ما الحقائق الموضوعية (الطبية)؟ من المهم أن تضع هنا قائمة بالحقائق الطبية ذات الصلة، والتى قرأتها فى هذا الفصل.
5 - 9. كم من المحتمل أن تستمر هذه التجربة؟ وهل بإمكانك التأقلم معها لتلك الفترة؟

6 -

إعادة تقدير نسبة الاحتمال %

صفر ــ 100%

القلق

صفر ــ 100

الوسائل البديلة للتكييف

الأدلة

نسبة الاحتمال %

استمارة الاحتمالات

صفر ــ 100%

القلق

صفر ــ 100

الأفكار

التلقائية

الحدث

داخلي أم

خارجي

بعد إدراج جميع الأدلة التى يمكن أن تخطر لك، إنتقل إلى الوسائل البديلة للتكيف، وستكون هذه خطة عملك إذا تحققت أسوأ الاحتمالات كيف ستتفاعل مع الأزمات. وعلى الرغم من أنها غير مريحة، فإنها تُساعدك على مواجهة أشد مخاوفك. ويمكن الحصول على كل نتيجة تقريبًا بغض النظر عن مدى صعوبتها إذا كانت لديك خطة للتكيف تتضمن: 1 - 10. أى مهارات استرخاء أو تنفس قد تكون ذات فائدة.

2 - 11. أى موارد لديك للتكيف (الأصدقاء، الأسرة، الموارد المالية، مهارات حل المشكلات).

3 - 12. استراتيجيات تكيف ناجحة تكون قد استخدمتها فى الماضى.

4 - 13. استراتيجيات أخرى قد تكون ذات فائدة فى هذا الموقف.

احرص على استغراق وقت كافٍ فى عمود وسائل التكيف البديلة. استمر فى عصف ذهنك إلى أن تتمكن من تطوير ثلاثة بدائل حقيقية للتكيف على الأقل. وإذا كان البديل لا يبدو واقعيًّا بالنسبة لك، اتركه لكن إذا كان هناك احتمال لأن ينجح، فضمنه وقيم النتيجة لاحقًا.

الخطوة الأخيرة فى إكمال استمارة الاحتمالات بالنسبة لك هى إعادة تقييم نسبة الاحتمالات والقلق. وفى تلك الخطوة يكتشف معظم الناس أن احتمال حدوث الكارثة يبدو أقل بعد تقييم الأدلة وتطوير خطة تكيف، كما يسجلون انخفاضًا فى حدة القلق.

التدرب باستخدام استمارة الاحتمالات

استخدم استمارة الاحتمالات الخاصة بك كلما راودك شعور بالقلق. حاول أن تعبئ الأعمدة عقب وقوع الحدث إن أمكن ذلك (الليلة التى تعقب تجربة القلق على أقل تقدير).

حتى الأحداث التى تتجاوز كونها أحاسيس بدنية تتطلب استمارة احتمالات، لأن التفسيرات المأساوية للأحاسيس البدنية هى المُسبب الرئيسى للفزع فإذا داومت على استخدام الاستمارة على مدى ثلاثة إلى أربعة أسابيع، ستجد فى نفسك الثقة بمقدرتك على معالجة مخاوفك.

مثال

"ساندرا"، أم عزباء فى الثانية والثلاثين من العمر، كانت تنتابها نوبات من الفزع على مدى ثلاثة أشهر؛ حيث كانت خائفة من الأعراض البدنية، لكنها أيضًا كانت قلقة خشية فقدان مقدرتها على أداء وظائفها كأم وكمحللة استثمارية نشطة ومجتهدة فى عملها. فى الصفحتين التاليتين ستجد استمارة الاحتمالات التى قامت "ساندرا" بملئها فى أول يوم لها فى تدوينها.

استمارة الاحتمالات

إعادة تقدير نسبة الاحتمال %	30%	35%	20%
صفر ـــ 100% القلق صفر ـــ 100	35	15	35
الوسائل البديلة للتكيف	أستطيع أن أقوم بالتحكم بنفسي وصد جميع الأفكار المخيفة. ينتهي الأمر خلال ثلاث دقائق.	إذا تلقيت مردودًا أو تعليقات سلبية على أدائي، سأجد ما أحتاج إلى تغييره في سلوكي وأضع خطة. إذا فقدت وظيفتي، سأبحث عن عمل ـــ بدوام جزئي ـــ يكون أقل مشقة. سيساعدني والدي بالمال إذا قل دخلي. بإمكاني أيضاً العمل في المنزل وإيجاد مزيد من الوقت للعناية بابني.	إذا سقطت، سيساعدني شخص ما على الوصول إلى أي مكان أستطيع أن أجلس فيه إلى أن يزول هذا الإحساس. سيكون الأمر محرجًا، لكني سأتغلب عليه.
الأدلة	لقد شربت القهوة آلاف المرات ولم أشعر بالفزع سوى في مرتين فقط. إن الاحتمالات قليلة إلى حد ما، خاصة إذا بدأت التكيف في الحال.	كثيرًا ما أحسست بالقلق في العمل خلال الأشهر الماضية، لكنني دائمًا أنجز جميع المهام. وقد جاء تقييم أدائي جيدًا على الرغم من قلقي.	أحسست بذلك من قبل خمسين مرة على الأقل ولم أسقط أبدًا. إن الدم فقط تجمع في عضلاتي من أثر استجابة الانسحاب أو الهجوم ـــ وليس بي ضعف حقيقي.
نسبة الاحتمال % صفر ـــ 100%	80%	65%	85%
القلق صفر ـــ 100	60	70	90
الأفكار التلقائية	سوف أدخل في نوبة فزع.	أنا أدمر سمعتي في العمل، و قد أفقد وظيفتي إذا واصلت على هذه الوتيرة.	سأسقط وأجعل من نفسي أضحوكة.
الحدث داخلي أم خارجي	شرب القهوة، والإحساس بالعصبية بعدها	الإحساس بمشاعر القلق عند الاستعداد للذهاب للعمل	ارتخاء الساقين

45%	45%	5%	15%
55	60	20	20
إذا كانت لدي مشكلة في القلب، سأتلقى علاجًا لها، وأغير نظامي الغذائي، وأكثر من ممارسة التمارين الرياضية وأحاول الاعتناء بنفسي. سأتكيف مع الأمر لأنني ملزمة بذلك.	إذا فقدت مقدرتي على التركيز وشعرت بالغربة عن نفسي سأكون غاية في الحزن، لكنني سأحاول العثور على عمل ليس له متطلبات كثيرة. وحتى إذا أحسست بالتيه، سأظل أحب ولدي وسأظل أمًا له.	سأذكر نفسي بأن هذه مشكلته ولا يوجد شيء سيئ يحدث. وهو دائمًا يدفع حتى إن كان متأخرًا. سأستخدم تدريب التحكم في التنفس وأكرر طلبي مرات ومرات.	سأمارس تمرين التحكم في التنفس، وأوقف أفكار الخوف وأنتظر تلاشيها لدقائق قليلة.
أستطيع تحمل ضربات قلبي؛ فقلبي يخفق هكذا على الأقل عندما أؤدي التمارين الرياضية. يقول الطبيب إن قلبي سليم. والقلب السليم يمكن أن يخفق 200 مرة في الدقيقة لعدة أسابيع، وقلبي يخفق 140 مرة في الدقيقة ولم يستمر ذلك سوى لأقل من خمس دقائق. لقد خلق قلبي ليتحمل ذلك.	الإحساس بالإعياء عادة ما يزول بعد أن أسترخي. أحسست بهذا عشرات المرات ودائمًا ما ينتهي ذلك دون آثار باقية. إنه فقط تأثير استجابة المواجهة أو الانسحاب ـــ انخفاض مؤقت في تدفق الدم إلى رأسي.	عندما أتصل به لتذكيره، عادة ما يكون باردًا أو حادًا لكنه لا يثور. وأكون على ما يرام عندما يكون باردًا. تلك هي حماقته المعتادة لا أكثر.	إن شعوري بالسخونة ناتج عن التمارين، وليس القلق. لقد عملت بجهد وأتصبب عرقًا جراء ذلك. ومن تجاربي السابقة، فإن هذا الإحساس سينتهي في الحال. ما زال بإمكاني الاستمتاع بليلتي.
90%	80%	50%	90%
100	95	60	90
لا أستطيع تحمل ذلك. قد أصاب بسكتة قلبية.	لا أستطيع التفكير، وأشعر وكأنني لست أنا. هذه إشارة إلى أنني بدأت أفقد صوابي وسوف أحس بالإعياء طوال الوقت.	لن أتمكن من التعامل معه. سأكون منزعجة من غضبه، وقد ينتابني الفزع.	يا إلهي، قد ينتابني الفزع. سوف يفسد ذلك ليلتي.
خفقان/اضطراب القلب	الشعور بالدوار والانفصال عن الواقع أثناء التحدث إلى رئيسي في العمل	ضرورة الاتصال بزوجي السابق بخصوص مصروفات الطفل المتأخرة	تشذيب الحديقة بعد العشاء والإحساس بالسخونة.

الخطوة 4: تثبيط الاستجابات الحسية
يعد تثبيط الاستجابات الحسية من المكونات الأكثر فعالية وتحديًا فى برنامج علاج الفزع. وما ستفعله هو أنك سوف تعيد إحياء أحاسيس جسدية شبيهة بتلك التى ترتبط بالفزع بطريقة آمنة. بإمكانك أن تتعلم التعايش مع هذه الأحاسيس على أنها شىء غير مريح، لكنه ليس مرعبًا؛ فالدوار، وتسارع ضربات القلب، وحتى الأحاسيس بالانفصال عن الواقع يمكن أن تصبح مجرد آثار مزعجة لاستجابة المواجهة أو الانسحاب ليس أكثر. وعندما لا تصبح هذه الأحاسيس مرتبطة
بالفزع الذى ينتابك بعد ذلك، ستجد نفسك أقل انتباهًا للأحاسيس الداخلية التى تسرى بجسدك، وأقل تركيزًا عليها.
ويتم تحقيق تثبيط الاستجابات الحسية المُخيفة على ثلاث مراحل: فى المرحلة الأولى تُعرِّض نفسك لفترة وجيزة إلى عشرة أحاسيس مُحددة ثم تُقيِّم ردود أفعالك.
وغالبية تدريبات التعرُّض التالية تم ابتكارها واختبارها بواسطة "ميشيل كراسك" و"ديفيد بارلو" (1993)، وهى تثير أحاسيس مشابهة لتلك التى يسجلها الناس قبل أو أثناء نوبة الفزع.
1 - 1. هز رأسك من جانب إلى آخر.
2 - 2. خفض رأسك بين الساقين، ثم رفعه.
3 - 3. الجرى فى المكان (مع مراعاة الرجوع إلى الطبيب أولاً).
4 - 4. الجرى فى المكان مع ارتداء سترة ثقيلة.
5 - 5. كتم الأنفاس.
6 - 6. شد العضلات الرئيسية خاصة عضلات البطن.
7 - 7. الدوران أثناء جلوسك فى كرسى دوار (لا يجب أداء هذا التمرين أثناء الوقوف).
8 - 8. التنفس بسرعة شديدة.
9 - 9. التنفس من خلال فتحة أنبوب مص ضيق.
10 - 10. التحديق إلى نفسك فى المرآة.
أثناء استعراضك لهذه القائمة، قد يمكنك أن تجزم بأن بعض هذه الأحاسيس لن يكون مريحًا إلى حد كبير، لكنها نفس الأحاسيس التى تخيفك والتى يجب أن تثبط مفعولها من أجل التعافى من نوبات الفزع. وإذا كان تعريض نفسك لهذه التجارب الحسية أمرًا مخيفًا لدرجة تجعلك غير قادر على القيام به وحدك، استعن بشخص آخر لمساندتك بحيث يكون موجودًا خلال التدريب. وفيما بعد يمكنك التوقف عن الاستعانة به مع شعورك بمزيد من الارتياح مع هذه الأحاسيس.
عندما تعرض نفسك لكل واحد من هذه الأحاسيس العشرة، سوف تحتاج

لتسجيل ما يحدث لتحدد أيها يثير أكثر إثارة للقلق بالنسبة لك وأكثر تطابقًا مع الأحاسيس المصاحبة للفزع. املأ مخطط تقييم الاستجابات الحسية أثناء تعريض نفسك لكل تجربة على التوالى.

مخطط تقييم الاستجابات الحسية

التدريب	الفترة	القلق صفر-100	درجة التشابه مع أحاسيس الفزع صفر-100%
1. تحريك الرأس من جانب إلى آخر.	30 ثانية	10	20%
2. خفض الرأس بين الساقين ثم رفعه. (مع التكرار)	30 ثانية	0	0%
3. الجري في المكان.	60 ثانية	60	80%
4. الجري في المكان مع ارتداء سترة ثقيلة.	60 ثانية	70	95%
5. كتم الأنفاس	30 ثانية (أو لأطول فترة ممكنة)	45	50%
6. شد العضلات الرئيسية ـــ خاصة عضلات بطنك.	60 ثانية (أو لأطول فترة ممكنة)	15	10%
7. الدوران أثناء الجلوس على كرسي دوار.	60 ثانية	25	30%
8. التنفس بسرعة شديدة	حتى 60 ثانية	80	95%
9. التنفس من خلال أنبوب مص ضيق.	120 ثانية	50	60%
10. التحديق إلى نفسك في المرآة.	90 ثانية.	40	45%

يتم تقييم حدة القلق لديك على مقياس يتراوح بين صفر إلى 100، حيث 100 تمثل أسوأ قلق أحسست به على الإطلاق. والعمود الذى تُقيِّم فيه درجة تشابه كل تدريب لأحاسيس الذعر مهم جدًّا، علمًا بأن معدل التقييم يتراوح من صفر % إلى 100%، حيث صفر يعنى انعدام التشابه، و100 تشير إلى تطابق الأحاسيس تمامًا.

المرحلة الثانية من تثبيط الاستجابات الحسية الداخلية، تشتمل على تكوين مخطط هرمى للأحاسيس المخيفة من مخطط التقييم. وإليك ما ستفعله: ضع علامة بجوار كل تدريب قدرت نسبة تشابهه مع أحاسيس الفزع الفعلية ب40% أو أكثر. الآن، على مخطط التدرج الهرمي للاستجابات الحسية/حدة القلق، رتب التدريبات التى وضعت عليها علامة من أقلها إلى أكثرها حدة. دون معدلات حدة القلق من جلسة التعرض الأولى التى قمت بها، وذلك تحت عمود الجلسة 1.

التدرج الهرمي للاستجابات/ مخطط حدة القلق

التدريب	الجلسة 1	الجلسة 2	الجلسة 3	الجلسة 4	الجلسة 5	الجلسة 6	الجلسة 7	الجلسة 8
.1								
.2								
.3								
.4								
.5								
.6								
.7								
.8								
.9								
.10								

مثال

أكملت "ساندرا" الأم العزباء التى ذكرناها سابقًا تقييم الاستجابات التالى.

مخطط تقييم الاستجابات الحسية

التدريب	الفترة	القلق صفر-100	درجة التشابه مع أحاسيس الفزع صفر-100%
1. تحريك الرأس من جانب إلى آخر.	30 ثانية	10	20%
2. خفض الرأس بين الساقين ثم رفعه. (مع التكرار)	30 ثانية	0	0%
3. الجري في المكان.	60 ثانية	60	80%
4. الجري في المكان مع ارتداء سترة ثقيلة.	60 ثانية	70	95%
5. كتم الأنفاس	30 ثانية (أو لأطول فترة ممكنة)	45	50%
6. شد العضلات الرئيسية ــ خاصة عضلات بطنك.	60 ثانية (أو لأطول فترة ممكنة)	15	10%
7. الدوران أثناء الجلوس على كرسي دوار.	60 ثانية	25	30%
8. التنفس بسرعة شديدة	حتى 60 ثانية	80	95%
9. التنفس من خلال أنبوب مص ضيق.	120 ثانية	50	60%
10. التحديق إلى نفسك في المرآة.	90 ثانية،	40	45%

كان التقييم مخيفًا ل "ساندرا" فطلبت من صديقتها المُقربة التواجد خلال التدريبات لمساعدتها على اجتيازها. وقد استغرق منها الأمر جلستين لإنهائه، لكنها وجدت النتائج مثيرة؛ حيث بدأت التدريبات التى تعمل على خلق إحساس الدوار مخالفة لأحاسيس الفزع الفعلية ولم تزعجها كثيرًا لكن التدريبات التى جعلت نبضات قلبها تتسارع أو جعلتها تحس بسخونة عالية جدًّا، فقد كانت مثيرة للقلق ومشابهة لأحاسيس الفزع، كما أحدث التنفس السريع أكثر الأحاسيس تشابهًا مع أحاسيس الفزع لديها وكانت أكثر إخافة لها من بين جميع الأحاسيس الأخرى. وستجد مخطط "ساندرا" الهرمى فى صفحة 131.

كانت "ساندرا" حريصة على ألا تضع فى مخططها سوى العناصر التى حققت 40% أو أكثر من حيث تشابهها مع مشاعر الفزع الحقيقية. وقد تم ترتيبها بعد ذلك من مخطط التدريبات من أقلها إثارة للقلق (التحديق فى المرآة: 40) إلى أعلاها (التنفس السريع: 80)).

بمجرد الانتهاء من بناء مخططك الهرمى، يكون قد حان الوقت لبدء المرحلة الثالثة وهى عملية التثبيط الفعلية. ابدأ بأقل العناصر إثارة للقلق فى مخططك الهرمى، وإذا احتجت لتواجد شخص مساعد خلال جلسة التعرض المبدئى، فلا مانع. وفيما يلى تسلسُل عملية التثبيط: 1 - 1. ابدأ التدريب ولاحظ النقطة التى تراودك فيها أحاسيس غير مريحة للمرة الأولى. استمر فى التدريب على الأقل لمدة 30 ثانية بعد بدء ظهور الأحاسيس غير المريحة وكلما أطلت، كان أفضل.

2 - 2. عندما تتوقف عن التدريب، قم بتقييم مستوى قلقك لديك فى المربع المخصص لكل محاولة تعرُّض (فى مخطط التدرج الهرمى للاستجابات).

3 - 3. ابدأ تدريب التحكم فى التنفس عقب كل تدريب مباشرة.

4 - 4. عقِب كل تدريب، ذكِّر نفسك بالحقائق الطبية ذات الصلة بالأحاسيس البدنية التى تمر بها. مثلاً، إذا كنت تحس بصداع خفيف أو دُوار بعد التنفس السريع، ذكِّر نفسك بأن هذا إحساس مؤقت وغير مؤذٍ سببه نقص إمدادات المخ من الأكسجين. وإذا كانت ضربات قلبك تتسارع بعد الجرى فى المكان، فبإمكانك أن تذكر نفسك بأن القلب السليم يمكن أن يخفق 200 مرة فى الدقيقة لأسابيع دون أن يلحق به أذى، وأنه خلق ليتحمل هذا الكم الأكثر قليلاً من التدريب.

5 - 5. استمر فى محاولات التثبيط مع كل تدريب إلى أن يصل معدل القلق لديك إلى أقل من 25.

مثال

بدأت "ساندرا" عملية التثبيط بحضور صديقتها المقربة، وبدأت بتدريب التحديق فى المرآة. واستغرق الأمر 50 ثانية للبدء فى استشعار بعض أحاسيسها المألوفة بالانفصال عن الواقع، وتعثرت فى التدريب لمدة دقيقة أخرى. وبوصولها إلى الجلسة الثالثة، كانت حدة القلق لدى "ساندرا" قد انخفضت إلى 20. بعد ذلك أصبحت فى حاجة إلى مواجهة هذا الإحساس بمفردها. وقد شهدت

الجلسة الرابعة (التى خاضتها بمفردها) ارتفاع قلقها لمعدل 40 مرة أخرى، لكنها وجدت أنه سرعان ما انخفض فى الجلسة الخامسة إلى 20.

وعقب كل محاولة مباشرة، كانت "ساندرا" تمارس تدريب التحكم فى التنفس، وتُذكِّر نفسها بأن الأحاسيس الخاصة بالانفصال عن الواقع ليست سوى ردود فعل غير مؤذية لاستجابة المواجهة أو الانسحاب ناتجة عن انخفاض تدفق الأكسجين إلى المخ.

كان تدريب "ساندرا" التالى كتم أنفاسها يبدو أسهل مما توقعته؛ فبعد محاولة حدة بحضور صديقتها، واصلت بمفردها إلى أن انخفض قلقها إلى أقل من 25. وقد ساعدها التحكم بأنفاسها على الاسترخاء بسرعة عقب كل محاولة، وقد ذكَّرت نفسها بأن إحساسها باللهاث قد ينتهى إذا تنفست بعمق.

كان تحدى "ساندرا" الأكبر خلال عملية التثبيط هو التنفس السريع؛ فقد كانت أحاسيسها بالذهول والانفصال عن الواقع تفزعها كثيرًا. وفى الجلسة الثانية، وحتى مع تواجد صديقتها مُمسكة بيدها، وصلت حدة القلق لديها إلى 90. وقد استغرق منها الأمر ثمانى جلسات حتى انخفض إلى 25، ثم واصلت التدريب بمفردها لأربع جلسات أخرى. وقد تعلمت أن تُذكِّر نفسها خلال التدريب بأن أحاسيسها المخيفة كانت مجرد آثار وجيزة لفرط التهوية واستجابة المواجهة أو الانسحاب. وبدقائق قليلة من ممارسة التحكم فى التنفس، ستتلاشى هذه الأحاسيس.

ومع تعزيز "ساندرا" لثقتها فى قدرتها على تهدئة نفسها بعد التنفس السريع، أصبحت الأحاسيس أقل إخافة لها. وبدلاً من الخوف من أنها قد تفقد التحكم بنفسها، أصبحت ترى أن فرط التهوية شىء غير مريح، ولكن يمكن معالجته.

خلال التدريبات، وجدت "ساندرا" أن مشكلتها الكبرى هى ميلها لتهويل الأمور؛ فقد كانت واعية حين كانت تقول لنفسها: "لا أستطيع تحمُّل ذلك"، و "هذا أكثر مما يمكن احتماله"، لكنها تعلمت من استمارة الاحتمالات الخاصة بها أن تواجه هذه الأفكار وترد عليها. وقد أصبحت الآن تقول لنفسها خلال الجلسات: "أستطيع تحمُّل أى شىء لدقائق معدودة، وذلك لن يؤذينى بالطبع"".

مخطط التدرج الهرمي للاستجابات/حدة القلق الخاص بـ "ساندرا"

التدريب	الجلسة 1	الجلسة 2	الجلسة 3	الجلسة 4	الجلسة 5	الجلسة 6	الجلسة 7	الجلسة 8
1. التحديق فى المرآة.	40							
2. كتم الأنفاس.	45							
3. التنفس من خلال أنبوب مص ضيق.	50							
4. الجرى فى المكان.	60							
5. الجرى فى المكان مع ارتداء سترة ثقيلة.	70							
6. التنفس بسرعة شديدة.	80							
7.								
8.								
9.								
10.								

تثبيط الاستجابات الحسية فى المواقف الطبيعية

عندما تصل فى مخططك الهرمى إلى النقطة التى يثير فيها كل تدريب قلقًا لا تزيد حدته على 25، يمكنك البدء فى تثبيط الاستجابات الحسية فى مواقف الحياة الواقعية؛ فقد أصبح لديك الآن تصريح طبى يجيز لك بدء التعرض لتجارب ونشاطات كنت تتجنبها بسبب خوفك من الفزع. اصنع قائمة بهذه النشاطات ورتبها فى مخطط هرمى لحدة القلق، وقم بترتيبها من أقلها إثارة للقلق إلى أكثرها إثارة للقلق.

ويظهر مخطط "ساندرا" لتثبيط الاستجابات الحسية فى المواقف الطبيعية أسفل هذه الصفحة. بدأت "ساندرا" على الفور فى تثبيط استجاباتها للعنصر الأول (رجل فى العمل دعاها لتناول الغداء)، وقامت بتطبيق كل من تدريب التحكم فى التنفس ووسائل مساعدة من استمارة الاحتمالات الخاصة بها للتكيف. ولأن خوفها الرئيسى فى المطعم هو الإحساس بالتشتت والانفصال عن الواقع، فقد ذكَّرت "ساندرا" نفسها بأنها أحاسيس غير مؤذية ولن يلاحظها رفيقها. وباستخدام استراتيجيات مشابهة، خاضت "ساندرا" الجلسات اللازمة لكل عنصر من عناصرها. وعندما كان قلقها حيال عنصر ما يهبط دون 25 على مقياس القلق، كانت تنتقل للعنصر الذى يليه.

عندما وصلت "ساندرا" إلى نهاية مخططها الهرمى، كان خوفها من الفزع قد قل إلى حد كبير. وقد كان ذلك يرجع فى جزء منه إلى أنها لم تكن تعانى من أى نوبات فزع على مدى عدة أسابيع. لكنه يرجع أيضًا إلى أنها لم تعد تنتبه للأحاسيس المخيفة التى طالما ارتبطت لديها بالفزع. الآن يمكن لقلبها أن يخفق بسرعة دون إخافتها، والآن يمكنها أن تشعر بالسخونة أو التشتت دون القلق من أن يكون هناك نوبة فزع فى الطريق إليها.

مخطط القلق ـــ التوتر

التدريب	الجلسة 1	الجلسة 2	الجلسة 3	الجلسة 4	الجلسة 5	الجلسة 6	الجلسة 7	الجلسة 8
1. الذهاب إلى المطاعم.	35	30	20					
2. شرب القهوة.	50	30	35	25				
3. الهرولة لمسافة ميل واحد في يوم لطيف.	55	40	15					
4. الهرولة لمسافة ميل واحد في يوم حار (مرتديًا سترة).	65	60	50	35	25			
5. السير بخطى سريعة لمنزلي.	80	55	25	30	20			

اعتبارات خاصة

1 - 1. إذا كنت تواجه صعوبة فى الاستمرار خلال تدريبات التحكم بالتنفس، بإمكانك تسجيل شريط لمساعدتك على تعلُّم السرعة الملائمة. ولعمل شريط مسجل
عليه 12 نفسًا فى الدقيقة، قم بما يلى: انطق كلمة "شهيق" لمدة ثانيتين.
انطق الكلمة "زفير" لمدة ثانيتين.
اصمت لمدة ثانية واحدة.
استمر فى تكرار كلمة "شهيق" لمدة ثانيتين وكلمة "زفير" لمدة ثانيتين، يعقب ذلك وقفة لمدة ثانية واحدة.
يجب أن يستمر الشريط لمدة خمس دقائق.
ولعمل شريط مسجل عليه ثمانية أنفاس فى الدقيقة، قم بكل ما سبق، مع مراعاة نطق كلمة "شهيق" و"زفير" لمدة ثلاث ثوانٍ بدلاً من ثانيتين لكل منهما.

1 - 2. إذا كنت تواجه صعوبة فى تثبيط استجاباتك الحسية للقلق والحد منه خلال جلسات التعرض، فقد يرجع ذلك إلى وجود أفكار كارثية لم يتم التعامل معها. لذا، عندما تبدأ أحد تدريبات التعرض، راقب الأفكار التى تطرأ عليك عن الأحاسيس البدنية التى تساورك. ماذا تقول لنفسك؟ ما الشىء الفظيع الذى تخشى حدوثه؟ ما أسوأ النتائج المحتملة؟
وما أن تتمكن من تحديد واحد أو أكثر من أفكارك الكارثية، استكمل استمارة احتمالات عن هذه الأفكار. بعد ذلك اختر بعض ردود الأفعال الواقعية التى يمكنك استخدامها خلال التعرض من عمودَىْ "الأدلة" و"والوسائل البديلة للتكيف".

الفصل 10

التكيف التخيلى

التكيف التخيلى (فريمان وآخرون، 1990) هو مزيج من التحصين ضد الضغوط (الفصل 11) والنمذجة الخفية (الفصل 18)، حيث يجمع أفضل سمات كل منهما لتعزيز الأداء فى المواقف الإشكالية والحد من مستوى القلق فى نفس الوقت. بداية هذا الأسلوب تكون بالتعرف على تفاصيل سلسلة متعاقبة من الأحداث التى تشكل الموقف الإشكالى الذى تواجهه أى كل شىء فعلته من بداية الحدث إلى نهايته، ثم تلاحظ العناصر الأكثر إثارة للقلق فى هذه الأحداث. وفى النهاية، تتدرب على أداء أو تمثيل التسلسل بأكمله مع استخدام تقنيات استرخاء وأفكار مساعدة على التكيف للحد من القلق فى المراحل العصيبة فى هذا التسلسل.

يساعدك التكيف المتخيل على: - • رؤية نفسك وأنت تتعامل بنجاح مع موقف مثير للقلق ربما ظللت تتفاداه طويلاً.

- • إعداد استراتيجيات للتكيف المعرفى والاسترخاء مُصممة خصيصًا لهذا الموقف.

- • التدرب على استراتيجيات التكيف الخاصة بك وصقلها فى المراحل العصيبة المثيرة للقلق فى الموقف، مما يعزز ثقتك فى قدرتك على الحد من استجاباتك للقلق فى الحياة الواقعية.

- • الإعداد لكل خطوة فى التسلسُل ستقوم بأدائها قريبًا فى الحياة الواقعية.

وقد تم تلخيص التكيف التخيلى هنا فى ست خطوات بسيطة يمكن إتقانها من خلال الممارسة المستديمة: 1 - 1. تعلم الاسترخاء.

2 - 2. كتابة تسلسُل الأحداث التى يتألف منها الموقف الإشكالى الذى تواجهه.

3 - 3. تحديد نقاط الضغط النفسى فى التسلسل.

4 - 4. تخطيط استراتيجيات معينة للتكيف لكل نقطة ضغط.

5 - 5. التدرب على التسلسُ ل وتكراره فى ذهنك باستخدام استراتيجيات تكيف طُوِّرت حديثً ا.

6 - 6. تطبيق التكيف التخيلى فى أحداث واقعية.

فعالية هذه التقنية مع الأعراض

إن التكيف التخيلى فعال جدًّا فى الحد من أعراض القلق والتجنُب المرتبطة بموقف إشكالى قائم فى الوقت الحالى. ويمكن استخدامه للحد من سلوكيات التجنب الناتجة عن المخاوف المرضية وقلق الامتحانات، وكذلك يستخدم لزيادة الثقة والحسم. والتكيف التخيلى فعال أيضًا فى الحد من التسويف والاستياء والاكتئاب، والتى عادة ما تنشأ عندما تفشل فى التكيف مع مواقف محددة

تثير القلق.

يعتمد التكيف التخيلى على مقدرتك على تخيل صور ذهنية واضحة ومفصلة. ولو كنت تجد صعوبة فى تصور صور مرئية واضحة، فإن البديل هو خلق صورة مفصلة مستخدمًا انطباعات سمعية أو طبيعية. وإذا تمكن أى من الأسلوبين من مساعدتك على تخيُّل المشهد بوضوح، فقد يمكنك استخدام التكيف التخيلى بنجاح.

المدة اللازمة للإتقان

بإمكانك الحصول على نتائج طيبة فى غضون 6 8 جلسات، بواقع 15 دقيقة لكل جلسة.

التعليمات

الخطوة 1: تعلم الاسترخاء

إن مهارات الاسترخاء التى ستحتاج إلى إتقانها الاسترخاء التصاعدى، والاسترخاء دون توتر، والاسترخاء بالتحكم فى الإيحاءات يمكن أن تجدها فى الفصل الخامس "الاسترخاء". لا تتجاوز الخطوة الرابعة إلا حين تتعلم وتتدرب على كل هذه الإجراءات، ونقترح أن تستفيض فى تعلُم الاسترخاء الذى تتحكم فيه مزاجيًّا حتى تصل إلى درجة تمكنك من القيام به تلقائيًّا. وأخيرًا، يجب أن تكون قادرًا على تحقيق استرخاء عميق لعضلاتك خلال دقيقتين أو أقل. وكلما تدربت، كان استرخاؤك أسرع وأعمق.

الخطوة 2: كتابة قصة

أثناء تعلُمك لمهارات الاسترخاء يمكنك اتخاذ خطوات إضافية للإعداد لاستخدام التكيف التخيلى. اختر موقفًا واقعيًّا يُثير لديك القلق شيئا ما تريد أو تحتاج إلى أن تفعله ولكنك تميل أيضًا إلى تجنبه أو المعاناة معه، ويمكن أن يكون أى شىء مثل مقابلات التوظيف أو زيارة أقارب زوجتك الانتقاديين، أو تحديد موعد مع صديق غضوب لتوضيح احتياجاتك.

إحدى أهم الخطوات نحو شحذ قواك للتأقلم مع موقف صعب هو فهم وجه القلق الذى يسببه لك هذا الموقف ولماذا يثير لديك القلق من الأساس. ما أكثر الجوانب التى يصعب عليك التعامل معها فى هذا الموقف؟ ما أسوأ مخاوفك بشأن ما قد يحدث؟ ما النقاط التي تشعر عندها بأكبر قدر من عدم السيطرة على انفعالاتك؟ إن إجابات هذه الأسئلة ليست دائمًا واضحة، خاصة إذا كنت تواجه موقفًا معقدًا، غير أنك كلما فهمت الموقف الذى تواجهه أكثر، سوف يسهل عليك التكيف معه.

ابدأ بكتابة تسلسل الأحداث التى تؤلف الموقف الإشكالى اكتبه فى شكل قصة مستخدمًا أكبر قدر ممكن من التفاصيل. يجب أن يبدأ التسلسل بتوقعك للموقف، ثم انتقل لوصف بداية المشهد واستمر إلى أن تجد حلاًّ له. وأهم التفاصيل التى يجب ذكرها هى جوانب الموقف التى تجعلك قلقًا. أدرج أيضًا كيفية تأثرك بالقلق على وجه الخصوص: ما الاستجابات البدنية والانفعالية التى يثيرها لديك؟ كيف ولماذا تزداد حدة هذه الاستجابات إثر ذلك المشهد؟

الخطوة 3: تحديد نقاط الضغط النفسي
بإمكانك استخدام قصتك لتحديد أجزاء التسلسل التى تسبب لك ضغطًا نفسيًّا شديدًا، ويعد التصور من الطرق الفعالة للقيام بذلك. قم بتسجيل صوتك وأنت تقرأ القصة ببطء، وعندما تدير الشريط لاحقًا، يمكنك الجلوس فى وضع مسترخ وأنت مغمض العينين، مع تركيز كامل انتباهك على بناء المشهد فى ذهنك. وإذا لم يكن بإمكانك تسجيل صوتك، فبإمكانك الاستعانة بصديق ليقرأ لك التسلسل ببطء بينما تقوم أنت بتصور المشهد.
إن الهدف من ذلك هو أن تعايش المشهد بأكبر قدر ممكن من الوضوح والتفصيل. أين أنت؟ من حاضر هناك؟ هل الجو دافئ؟ لطيف؟ ما الصوت الذى يمكنك أن تسمعه من بعيد؟ ما الروائح التى تحيط بك؟ استخدم أكبر قدر ممكن من التفاصيل لخلق المشهد داخل ذهنك. واصل التسلسل، وأعر انتباهًا أكبر لردود الفعل البدنية والانفعالية التى تمر بها، علمًا بأن وجود عضلات متوترة مع ازدياد ضربات القلب وتسارع الأنفاس هى بعض من دلالات القلق الشائعة.
عندما تمر بجزئية فى التسلسُل يرتفع فيها مستوى قلقك، سجِّل ذلك فى ذهنك. وعندما تنتهى، حدد جميع هذه النقاط بوضع علامات نجمية فى قصتك. إن الأماكن التى وضعت عليها نجومًا هى نقاط الضغط النفسى. وعند تصورك للتسلسل فيما بعد، ستكون هذه النقاط هى الأماكن التى تتوقف فيها للقيام بتدريبات خاصة للاسترخاء والتكيف.
مثال
تم تكليف "ديف" من قِبل المشرف عليه بإلقاء عرض أمام مجموعة صغيرة من زملائه فى الشركة. وعلى الرغم من إحساس "ديف" بالثقة فى تعاملاته مع الأفراد، فإن فكرة الوقوف أمام مجموعة كانت مخيفة بالنسبة له. ومن أجل الإعداد للعرض، كتب "ديف" تسلسل الأحداث كما تخيله بالشكل التالى: أنا فى طريقى لإلقاء العرض متمنيًا أن تسير الأمور على ما يرام، ولكننى أتوقع حدوث أخطاء وزلات محرجة. * إننى أتخيل فى ذهنى بعض الحضور يتهامسون خلال العرض. أصل إلى موقف السيارات وأشعر بموجة قلق أخرى عندما أرى المبنى الذى سألقي فيه العرض * . إنني أدخل من الباب الأمامي محييًا موظف الاستقبال. وأثناء انتظارى للمصعد، أفحص حقيبتى لأتأكد من أن جميع أوراقى مرتبة، فتراودنى موجة قلق أخرى عندما أنظر للملف المحتوى على ملخص العرض * . فأستقل المصعد للطابق الثالث وأبدأ فى السير نحو قاعة العرض، وأتعرف على أشخاص كثيرين فى الردهة وأحاول ألا أبدو مرتبكًا عندما أحييهم. أنا الآن أقف خارج القاعة محييًا القادمين. إننى أعد الميكروفون وأعدل المنصة. لقد وصل غالبية الحضور الآن وينظرون إلىَّ فى ترقب * . ألقى نظرة خاطفة على ملخص العرض، فأشعر بموجة من القلق حيال ترابط وفائدة المادة التى سأقدمها فى العرض * . أتنحنح، فيسود الصمت بين الحضور، فأحييهم قائلاً " إننى سعيد لحضوركم " * . وفى ظل هذا الصمت الذى ساد القاعة، أعى نبرة صوتى. إن الجميع ينظرون إلىَّ * . الآن أبدأ العرض بالمقدمة التى أعددتها، محاولاً التركيز

على ما أقوله. وعند نقطة ما خلال العرض، أفقد الموضع الذى توقفت عنده فى الملخص، فأضطر للتوقف للحظة للم شتات نفسى. وفى تلك اللحظة يسود القاعة صمت مطبق، وأتخيل الناس يشككون فى كفاءتى * . حينئذ يتورد وجهى خجلاً ويساورني القلق خشية أن يكون توترى واضحًا للعيان. بعد ذلك أواصل إلقاء العرض، ملاحظًا انتقال بعض الحضور من مقاعدهم وبعض التمتمة فى مؤخرة القاعة. أثناء استمرارى، أبدأ فى الشعور بالقلق بخصوص فترة الأسئلة والأجوبة التى تقترب مع قرب انتهائى من إلقاء العرض * ، فأختمه بأفضل ما يمكننى وأدعو الآخرين للمشاركة بتعليقاتهم.

النهاية المحتملة 1 : لقد فتحت باب الأسئلة والتعليقات، ولكن بدا الناس مترددين فى الاستجابة * . ويسود صمت طويل أحس خلاله بارتباك بشأن ما سأقوله بعد ذلك، وأخيرًا يعرض أحد الحضور المشاركة بالسؤال عن مدى فائدة المعلومات، فأشعر بالإحراج والإهانة وأجاهد نفسى كى لا أرد بصورة دفاعية * . كان السؤال التالى عن شىء لا يرتبط بالموضوع إلا قليلاً، ولم أتمكن من الإجابة عنه، فتسود موجة أخرى من الصمت الطويل قبل أن أشكر المجموعة وأبدأ بلملمة أوراقى. إننى فى أشد اللهفة للعودة لسيارتى وأتمنى أن أستطيع نسيان التجربة بأكملها.

النهاية المُحتملة 2: إن الرضا يبدو واضحًا على وجوه الحاضرين بالعرض والكثير منهم يعرضون المشاركة وإبداء آرائهم. إن أسئلتهم وثيقة الصلة بالموضوع، مما يسمح لى بتوضيح أشياء كانت تحتاج للتوضيح. يراودنى شعور عميق بالراحة لانتهاء العرض واجتيازى له بنجاح فى الإلقاء، وأهنئ نفسى لتمكنى من السيطرة على قلقى ومخاوفى.

فى هذا المثال اختار "ديف" استخدام نهايتين محتملتين إحداهما سلبية والأخرى إيجابية. وقد أتاح له ذلك الاستعداد لكلا الاحتمالين لتقليل المفاجآت. وبعد إكماله للقصة، قام بالتسجيل لنفسه وهو يقرأ التسلسل بصوت عالٍ، ثم استخدم الشريط لتصور الموقف من البداية إلى النهاية، ووضع نجمة بجوار كل نقطة فى التصور زادت من قلقه.

الخطوة 4: وضع استراتيجيات للتكيف

تتشكل معظم المواقف التى تثير القلق من العديد من الضغوط النفسية المجتمعة معًا. وفى حالة "ديف"، تمثلت الضغوط التى أسهمت فى شعوره بالقلق في ضغط الحضور، وشكوك "ديف" بخصوص محتوى العرض، وانزعاجه من ملاحظة الحضور لارتباكه وخوفه.

ولعل أحد الأهداف الرئيسية لكتابة قصة حول الموقف وأحداثه وتحديد نقاط الضغط النفسى هو توضيح مصادر القلق. فإن كان بإمكانك رؤية الموقف كمجموعة من الضغوط النفسية الصغيرة، سيصبح قلقك أسهل فى فهمه ومعالجته.

إن ردود الأفعال التى يظهرها الفرد حيال القلق لها مكونان رئيسيان: استجابات الضغط النفسى والأفكار التى تفسر الموقف على أنه خطير. لذلك يجب أن

يتضمن التكيف التخيلى وسيلة للاسترخاء البدنى وكذلك مجموعة عبارات مهدئة ومطمئنة لك.

الاسترخاء

أثناء تصورك للتسلسل، ستستخدم الاسترخاء بالتحكم فى الإيحاءات مع التنفس العميق عند كل نقطة ضغط نفسى تقابلها.

عبارات التكيف المعرفى

ستحتاج أيضًا إلى إنشاء عبارات تكيف معرفي لكل نقطة ضغط نفسى فى التسلسل. إن عبارات التكيف الفعالة تذكرك بأن لديك قدرة على التعامل مع الموقف وقد تزودك ببعض الاستراتيجيات للتعامل مع المشاكل. ومن أمثلة العبارات الفعالة: "لا داعى للفزع...أستطيع أن أجتاز ذلك... لا يهم أن يكون ممتازًا يكفى أن أبذل قصارى جهدى"، "سينتهى الأمر خلال دقائق معدودة"، "لدى خطة إذا ظهرت أى مشكلة"، "أعرف كيف أقوم بذلك". ستجد أن كل نقطة ضغط نفسى لها مجموعتها الخاصة من المخاوف والأمور المقلقة، فحاول أن تجد عبارات لكل نقطة من هذه النقاط من شأنها أن تخاطب ما يقلقك فى تلك اللحظة وتزيله.

وفيما يلى بعض الوظائف المهمة التى يمكن أن تقوم بها عبارات التكيف المعرفى: - • التأكيد على أن لديك خطة للتكيف وتحدد الخطة المستخدمة فى ذلك الموقف.

- • طمأنتك بأنه لا داعى للفزع وأن لديك المهارات اللازمة للتكيف مع الموقف.
- • تذكيرك بأن تتحرر من الضغط النفسى الذى تعانيه.
- • التأكيد لك أن خوفك الرهيب لا أساس له من الصحة، وأن أسوأ ما يمكن أن يحدث هو ____.
- • الحد من التوقعات البعيدة غير المنطقية على سبيل المثال: "سأنجح فى ذلك"، "يجب ألا أهوّل الأمر هكذا".
- • توجيه نفسك نحو إيقاف الأفكار الكارثية ومواجهة التحدى.

وإليك بعض الأمثلة لعبارات التكيف التى وضعها "ديف" لنقاط الضغط النفسى فى قصته: - • أنا أتوقع ... حدوث أخطاء وزلات.

"استرخ، تنفس بعمق. لا بأس من ارتكاب بعض الأخطاء. سأكون راضيًا عن مجهودى الطيب".

- • موجة قلق أخرى عندما أرى المبنى الذى سألقى فيه العرض ...

"أستطيع أن أقوم بذلك.لا بأس من الشعور ببعض الخوف. فقط واصل التنفس".

- • يسود القاعة صمت مطبق، وأتخيل الناس يشككون فى كفاءتى...

"خذ نفسًا عميقًا، واسترخ. إننى أعرف أوراقى، وسأبدأ حيث توقفت".

- • أبدأ فى الشعور بالقلق بخصوص فترة الأسئلة والأجوبة التى تقترب...

"استرخ. لقد انتهى الجزء الصعب، لقد نجحت إلى هذه النقطة، فقط واصل على هذه الوتيرة حتى النهاية".

- • أحسست بالحرج والإهانة وجاهدت نفسى كى لا أرد بصورة دفاعية.

يكفى أن أبذل أقصما فى وسعى. بإمكانى قبول النقد. أعرف أننى على ما "يرام".

انظر الفصل الحادى عشر "التحصين ضد الضغوط" للمزيد من عبارات التكيف وكيفية إنشائها.

أعد تسجيل قصتك بحيث تتضمن إرشادات للاسترخاء بالتحكم فى الإيحاءات وأفكار محددة للتكيف عند كل نقطة ضغط نفسى. وبينما تقوم بالتسجيل، امنح نفسك وقتًا عند نقاط الضغط النفسى للاسترخاء، ودَع أفكار التكيف الخاصة بك تتغلغل.

الخطوة 5: تدرب على تسلسلك

حان الوقت للاستماع لقصتك المسجلة مع استخدام استراتيجيات التكيف فى نفس الوقت.

إن الهدف من هذه الخطوة هو الاستمرار فى التدرب على تخيل تسلسل الأحداث حتى يصل إلى ما دون 4 نقاط على مقياس من صفر إلى 10. ويجب أن يتدرج المقياس من صفر، (الذى يعنى عدم الشعور بأى قلق على الإطلاق)، إلى 10، (والذى يمثل أعلى مستوى للقلق شعرت به). ليس مهمًّا أن تصل بمستوى قلقك إلى الصفر، لكن يجب أن تقلله. ضع فى حسبانك أن بعض نقاط الضغط النفسى فى قصتك قد تكون أكثر صعوبة فى التكيف معها عن غيرها من النقاط. والمفتاح هنا هو "الممارسة" فكلما شحذت مهاراتك التكيفية وأصبحت أكثر إلمامًا بالعملية، سوف تصبح استراتيجيات التكيف أكثر فعالية.

أما إذا لم تحس بانخفاض القلق بعد تكرار التسلسل لمرات عديدة، فقد تحتاج لمراجعة استراتيجية التكيف الخاصة بك: أ. مارس المزيد من التنفس العميق. إن الاسترخاء أمر غاية فى الأهمية لفعالية جهودك فى التكيف. لذا، تأكد من أن الاسترخاء بالتحكم فى الإيحاءات يساعدك على الاسترخاء. فإذا لم يكن كذلك، فستحتاج إلى التدرب عليه بمفرده لفترة من الوقت.

ب. راجع عبارات التكيف. أحيانًا ما يكون من الصعب أن نحدد مصدر القلق الحقيقى عند كل نقطة ضغط نفسى؛ إذ من الممكن أن تكون بعض عبارات التحمل لا تخاطب العناصر الرئيسية التى تثير قلقك. والتدرب على التسلسل سيساعدك على معرفة أى العبارات تحتاج إلى إعادة صياغة وأيها يجب إضافته لجعلها أكثر فعالية.

الخطوة 6: التكيف فى الحياة الواقعية

الخطوة الأخيرة فى إتقان التكيف التخيلى هو تطبيقه على موقف حياتى واقعى. عندما تكون قادرًا على تصور التسلسل كاملاً مع النجاح فى تقليل مستوى القلق لديك عند كل نقطة ضغط فى نفس الوقت، فإنك بذلك تكون على استعداد للتعامل مع الموقف فى الحياة الواقعية. بالطبع سيكون تحكمك فى بيئتك أقل في المواقف الواقعية من تحكمك خلال التصور، ولكن لا داعى للشعور بأنك فاقد السيطرة؛ فمن أهم المهارات التى تعلمتها من هذا الأسلوب هو كيف تظل متحكمًا فى ردود فعلك الانفعالية والبدنية، وبذلك يمكنك أن ترى المشاعر

والتوترات التى اعتدت أن تثير لديك الخوف الآن على أنها إشارات للاسترخاء وتشجيع نفسك.

استخدم استراتيجيات التكيف الجديدة مع المواقف العصيبة المتوسطة إلى المعتدلة إذا كان ذلك ممكنًا فى البداية. وبما أن المواقف الواقعية دائمًا ما تكون أصعب فى التكيف معها من التصوُّرات، فيجب أن تكون إحدى أولوياتك هى تجنب الشعور بالإحباط والارتباك. امنح نفسك وقتًا للتدرب وتوقع بعض الانتكاسات قبل أن تبدو إستراتيجيات التكيف الخاصة بك مريحة وفعَّالة بالكامل.

وكما حدث مع جميع الخطوات السابقة فى هذا الأسلوب، فإن الممارسة هى مفتاح النجاح. وكلما أصبحت ماهرًا فى استخدام التكيف التخيلى، فإن ذلك يصبح مصدرًا مهمًّا لك فى التعامل مع مختلف مصادر الضغط النفسى.

مثال

ظلت "سوزان" تخشى زيارة طبيب الأسنان لفترة طويلة لا تستطيع تذكرها. وعادة ما يسفر هذا الخوف الذى ينتابها عند حلول موعدها مع الطبيب عن تجنبها لإجراءات علاجية مهمة لأسنانها لشهور. وكلما طال تهربها من رؤية طبيب الأسنان، ازداد خوفها من تلك المقابلة، وأصبحت مواجهة المصير المحتوم أصعب بالنسبة لها. وفى محاولة لكسر تلك الدوامة الانحدارية، قررت التغلب على بعض مخاوفها من زيارة طبيب الأسنان. وأثناء تعلمها للاسترخاء بالتحكم فى الإيحاءات، كتبت قصة تصف فيها ما توقعت حدوثه عندما ذهبت أخيرًا إلى عيادة الطبيب.

عندما انتهت "سوزان" من كتابة قصتها، سجلت لنفسها وهى تقرأها ببطء، ثم اختارت وقتًا أتيح لها فيه قدر كبير من وقت الفراغ وخلا من أى مشتتات لتستخدم الشريط فى تصور التسلسل كاملاً، وسجلت فى ذهنها كل جزء من القصة أسهم فى زيادة مستوى قلقها، وعندما حددت جميع نقاط الضغط النفسى، وضعت نجمة بجوار كل واحدة منها. وهذه هى قصتها: أنا فى سيارتى فى طريقى لطبيب الأسنان . إن أسنانى منظفة للتو وتبدو ناصعة. إن لسانى يدور ليتحسس الأجزاء المتورمة من لثتى التى كانت تنزف قليلاً عندما كنت أنظف أسنانى بالفرشاة هذا الصباح. إننى أفكر فى الأسابيع التى أهملت فيها تنظيف أسنانى وأتخيل أن الطبيب سيعرف فى الحال كيف أننى كنت غير مسئولة * . أنا أعلم أن أية مشكلات أعانى منها قد ازدادت سوءًا الآن عما كانت عليه من قبل لأننى تأخرت شهرين عن موعدى مع الطبيب. إننى أوبخ نفسى لكونى إنسانة لا تستطيع تحمل المسئوليات الأساسية التى يجب على الكبار تحملها. عند اقترابى من المبنى الذى توجد فيه عيادة الطبيب، أحس بالانزعاج من حركة السيارات حولى * ، وأبدأ فى الشعور بأن معدل الضغط النفسى لدى يزداد. وبينما أوقف السيارة وأدنو من المبنى * ، أتدرب على الأعذار التى سأرددها للطبيب لتبرير انتظارى كل هذا الوقت للمجيء. قررت ألا أستقل المصعد المزدحم لأنى أخشى أن يجعلنى الانتظار أكثر قلقًا وانزعاجًا . سيمنحنى السلم الخالى وقتًا مع نفسى. إننى أنصت لصدى خطواتى على

السلم، محاولة إيقاف نفسى عما أفعل. تتعرَّف علىَّ موظفة الاستقبال لدى دخولى العيادة وتطلب منى الجلوس. إننى منزعجة جدًّا من رائحة * المعقمات والنيتروز، مما يجعلنى أشعر بالغثيان قليلاً. أحاول مطالعة مجلة، ولكنها لا تكفى لصرف انتباهى عن صوت المثقاب الكهربائى المنبعث من أقصى الردهة. وكلما طال انتظارى، أحسست بالانزعاج أكثر. أستطيع أن أسمع فى ذهنى طبيب * " الأسنان وهو ينظر لفمى قائلاً: " أوه لا، لدينا بعض المشاكل .
بإمكانى رؤية موظفة الاستقبال تمزح مع امرأة أخرى خلف الطاولة ، فأنزعج من انعدام تعاطفها مع آلامى، ويزداد إحساسى بالعزلة فى مخاوفى وقلقى. تنادى المساعدة اسمى * بصوتٍ فرحٍ شادٍ، فأحاول ألا أبدى لها استيائى بينما تقتادنى لإحدى الغرف. وبعد دخولى، أتكئ فى الكرسى، وأشعر بصوته وهو يتحرك بارداً وآليًّا * . تمنيت أن أقلل من رد الفعل بوصف حالة فمى قبل أن تنظر فيه.
أنا الآن مستلقية داخل الكرسى ورأسى للخلف وفمى مفتوح، وأشعر بأننى مجردة من كل قواى وكبريائى. أستطيع أن أشعر بمعدات المُساعِدة المدببة وهى تتحرك عبر فمى ولثتى. إننى أشعر بها عندما تقترب من منطقة ملتهبة * ، فيتوتر جسدى بالكامل ترقبًا للألم. وعندما تلمسها بالفعل، أقفز من الألم * ، فأتخيل أن ذلك قد أغضبها. وبعد كتابة بعض الملاحظات، توضح لى فى حسرة أن لدى الكثير من الصفيحات الجرثومية على أسنانى كان يجب إزالتها مبكرًا ، وأن بعض الجيوب قد تعمقت، وأن هناك نقصًا فى مادة الكالسيوم * . إنها الآن تُعِد لتنظيف أسنانى وبإمكانى رؤية الصينية المعدنية بكل ما فيها من أدوات. إن جسدى بأكمله مشدود، وبدأ فكى يؤلمنى من طول فتحه * . بإمكانى سماع صوت قفازها المطاطى وصوت احتكاك الأدوات المعدنية بأسنانى.
النهاية المحتملة 1. أنهت المساعدة عملها وهى الآن تستدعى الطبيب. إننى أستمع لها وهى تشرح للطبيب جميع المشاكل التى وجدتها فى أسنانى ولثتى، وهو يومئ برأسه وينظر إلىّ من حين لآخر . إنه يفحص فمى مرة ثانية * ، ويعرب أيضًا عن أسفه لأننى لم أحضر مبكرًا.إنهما يشرحان لى أهمية تنظيف أسنان * . فأحس بالإهانة كما لو كنت أُعامَل كطفلة، فأسرع بالخروج من العيادة حتى أستطيع أن أعود . وفى النهاية، تناولنى بعض خيوط التنظيف المجانية وفرشاة أسنان وتقودنى لموظفة الاستقبال للاتفاق على الموعد القادم. وأغادر المكان يغمرنى إحساس بالراحة لانتهاء الأمر .
النهاية المحتملة 2. أنهت المساعدة عملها وهى الآن تستدعى الطبيب الذى يقوم بدوره بمراجعة الملاحظات التى وضعتها وفحص فمى بنفسه بدقة. إنه يوضح لى أنه بالمزيد من التنظيف والاستخدام المنتظم لغسول اللثة، سوف يكون بإمكانى إصلاح الكثير من التلف الذى حدث. إنه يقترح على شراء غسول للثة، ويعطينى اسم غسول معين سوف يساعد على السيطرة على الوضع مرة أخرى. إنه يتمنى لى يومًا سعيدًا. أتركه وأذهب لموظفة الاستقبال لتحديد موعد آخر. وعند المغادرة يغمرنى شعور بالارتياح، والأمل فى ألا تكون المرة القادمة

أسوأ من هذه المرة.
بعد ذلك كتبت "سوزان" مجموعة من عبارات التكيف التى خاطبت مخاوفها، والتى ضاعفت قلقها عند كل نقطة ضغط نفسى. وهذه بعض الأمثلة لعباراتها: -
• أتخيل أن الطبيب سيعرف فى الحال كيف أننى كنت غير مسئولة.
"سأسامح نفسى؛ فأنا أقوم بأفضل ما أستطيع وسيكون الطبيب مصدرًا جيدًا للمعلومات".
- • إننى منزعجة جدًّا من رائحة المعقمات والنيتروز، مما يجعلنى أشعر بالغثيان قليلاً.
"لقد تمكنت من قطع الطريق للوصول إلى هنا، وبإمكانى التغلب على هذا الإحساس. سأريح معدتى".
- • يتوتر جسدى بالكامل ترقبًا للألم.
"تنفسى بعمق. استرخى. لقد انتهى الأمر تقريبًا. إن الأمر يستحق القليل من الألم لتصبح أسنانى نظيفة".
- • أحسست بالإهانة كما لو كنت أُعامَل كطفلة.
"لقد سامحت نفسى؛ فهم يقولون نفس الشىء للجميع. وقد اجتزت التجربة، وأنا سعيدة لانتهاء الأمر".
وباكتمال عبارات التكيف، كانت "سوزان" مستعدة لمواصلة تصوراتها. وقد أعادت تسجيل قصتها لتضيف ملحوظة تذكيرية لنفسها باستخدام الاسترخاء بالتحكم فى الإيحاءات وأفكار تكيف محددة لكل نقطة ضغط نفسى. وبعد أربع محاولات، نجحت "سوزان" فى تقليل قلقها فى غالبية نقاط الضغط النفسى إلى 5 نقاط على مقياس من صفر إلى 10. غير أن هناك نقطتى ضغط ظلتا ثابتتين على معدل 9 نقاط؛ لذا فقد أعارت انتباهًا أكبر للأحاسيس التى تعايشها عند كل من هاتين النقطتين فى الإعادة التالية لتصور التسلسل الخاص بها، وجربت مختلف عبارات التكيف ووجدت بدائل كانت أكثر فعالية فى الحد من قلقها. وقد واصلت هذا التدريب لأسبوع ونصف قبل أن تشعر بالثقة الكافية للاتصال بطبيب الأسنان لتحديد موعد آخر.

الفصل 11

التحصين ضد الضغوط

هناك تقنيتان رائدتان كان لهما عظيم الأثر فى علاج القلق والمخاوف المرضية: التثبيط المنهجى، والتحصين ضد الضغوط النفسية. وقد تم تطوير التثبيط المنهجى على يد المعالج السلوكى "جوزيف وولبى" فى عام 1958. ومن خلال هذه التقنية، ساعد "وولبى" الأشخاص القلقين فى وضع تسلسل هرمى لمشاهد تبعث على الضغط نفسى ترتبط بمخاوفهم. وقد تدرج هذا التسلسل من مشاهد لا تثير أى قلق إلى مشاهد مرعبة. وفى ظل هذا التسلسل، قدم "وولبى" تدريبًا على الإرخاء التصاعدى للعضلات، وساعد الناس على تثبيط استجابتهم للمشاهد المخيفة بإقران هذه المشاهد بالاسترخاء العميق.

والتثبيط المنهجى عملية بسيطة: أولاً تسترخى، ثم تتخيل مشهدًا يسبب لك ضغوطًا نفسية إلى أن يثير لديك القلق، وعلى الفور يتم محو هذا المشهد وتكرر العملية إلى ألا يثير المشهد لديك أى قلق. ولأن مستوى القلق الذى يثيره كل مشهد جديد لا يزيد كثيرًا على المستوى الذى يثيره المشهد السابق له، فإن التقدم الذى تحققه حتى الوصول إلى المشاهد الأكثر رعبًا فى التسلسل يكون تدريجيًّا.

وعملية التثبيط المنهجى تعلمك التحكم فى قلقك، ويتوقع منها أن تؤدى بك إلى الشعور بالقليل من القلق، أو عدم الشعور بأى قلق فى المواقف التى ثبطت استجابتك لها، وهذه هى نقطة القوة والضعف فى هذه التقنية فى آن واحد: فأنت تشعر بإحساس غامر من الرضا والحرية عندما تسترخى فى مواقف كانت تثير قلقك فى السابق، ولكن ماذا لو بدأ القلق يتسرب إليك مرة أخرى؟ ماذا لو اجتاحتك موجة من موجات الفزع القديمة؟ إن هذه التقنية لا توفر لك شيئًا يساعدك فى التعامل مع مثل هذه المواقف؛ فالمفترض أن تكون خاليًا من أى مشاعر قلق ولكنك لست كذلك.

ولحل هذه المشكلة، طور "دونالد ميشنبوم" تقنية التحصين ضد الضغط النفسى؛ فقد علَّم الناس كيف يتعاملون مع قلقهم كلما ظهر وأينما ظهر. وقد أشار "ميشنبوم" فى كتابه "Cognitive Behavior Modification " (1977) إلى أن استجابة الإنسان للخوف يمكن أن تُفهَم على أنها تفاعل بين عنصرين أساسيين:(1) زيادة الاستثارة الفسيولوجية (زيادة معدل ضربات القلب والتنفس، والتعرق، وشد العضلات، والقشعريرة، والشعور بالأسى والضيق)، (2) الأفكار التى تفسر هذا الموقف على أنه موقف خطير أو مخيف وتعزى استثارتك الفسيولوجية لمشاعر الخوف لكن الموقف الفعلى ليس له سوى علاقة بسيطة

جدًّا باستجابتك الانفعالية؛ فتقييمك لخطورة الموقف وكيفية تفسيرك لاستجاباتك الجسدية هى القوى الحقيقية التى تخلق القلق لديك.
ويتضمن تدريب التحصين ضد الضغوط تعلم كيفية الاسترخاء، والتقليل من حدة الضغوط عن طريق التنفس العميق وإرخاء العضلات. ولكن هناك ما هو أكثر من مجرد إرخاء جسمك للتغلب على الخوف فينبغى عليك أيضًا أن تتعلم كيف تنشئ مستودعًا خاصًّا من أفكار التكيف، والتى تستخدم لإبطال مفعول الأفكارالتلقائية الخاصة بالأخطار والكوارث التى تنشأ فى مواقف الخوف.
كما فى التثبيط المنهجى، تقوم بإنشاء تسلسل هرمى وتستخدم الاسترخاء العميق قبل تخيل كل مشهد. وعند هذا الحد ينتهى وجه التشابه بينه وبين تقنية "وولبى"؛ فأنت لا تقطع تخيلك للمشهد عندما تشعر بالقلق، بل تستمر فى تخيل المشهد لما يقرب من دقيقة بينما تستخدم تقنيات الاسترخاء وأفكار التكيف.
وبدلاً من محاولة التحكم فى القلق بحيث لا يعود مرة أخرى أبدًا، تتعلم إستراتيجيات فعالة للتكيف حتى تنمو ثقتك بقدرتك على التعامل مع أى موقف، مهما كان مخيفًا.
لا توجد مشكلة مع التحصين ضد الضغوط كتقنية لعلاج الرهاب؛ فالبقاء داخل المشهد المثير للضغوط والتكيف معه إذا كنت تواجه مستويات عالية من التوتر والقلق يمكن أن يكون أمرًا غير سار للدرجة التى تثبط من عزيمتك وتجعلك تعزف عن الاستمرار فى التدريب، ولكن الدراسات تشير إلى أن التعرض الممتد لمواقف تثير مستوى عاليا من القلق ينتج عنه انخفاض أكبر فى حدة القلق مقارنة بالتعرض التدريجى لنفس المواقف، والذى يتاح لك فيه الهروب من الموقف (جانون وآخرون 1980؛ ماثيوز وآخرون 1977). وبالعكس، إذا كانت لديك الفرصة للهروب من المشهد عندما تصل حدة قلقك إلى نقطة حرجة، فإن هذا يعطيك شعورًا أقوى بالتحكم، وبالتالى انخفاض حدة القلق بشكل عام (راكمان وآخرون 1986)، بينما تفقد جميع تأثيرات العلاج (إيميلكامب 1982).
إدموند بورن" مؤلف كتاب" "The Anxiety and Phobia Workbook" (1995) أدرك هذه المشكلة، حيث قام بتعديل تقنية التحصين ضد الضغوط لجعله علاجًا صديقًا للمستخدم.
يتبع "بورن" نفس أسلوب "ميشنبوم" تطبيق الاسترخاء العميق وأفكار التكيف على تسلسل هرمى من المشاهد المخيفة ولكنه يعطى الناس مخرجًا من المشهد عند تصاعد حدة القلق لدرجة مبالغ فيها؛ فأنت تستمر فى التكيف داخل المشهد ما لم تصل إلى حد القلق الملحوظ، وحينئذ تتوقف عن تخيل المشهد وتعود إلى الاسترخاء العميق، تمامًا كما يوصى "وولبى" فى التثبيط المنهجى.
فى اعتقاد المؤلفَينِ (لهذا الكتاب)، أن تعديلات "بورن" للتحصين ضد الضغوط هو أفضل تكنيك للتخيل فى علاج المخاوف.
فعالية هذه التقنية مع الأعراض

أثبتت تقنيتا التحصين ضد الضغوط والتثبيط المنهجى فعاليتهما فى علاج مجموعة كبيرة من المخاوف المَرضية أو الرهاب فى عشرات من الدراسات المختلفة. غير أن تأثيراتها الإيجابية تعتمد على زيادة التعرض للمخاوف التى تعانى منها فى الحياة الواقعية بعبارة أخرى، لابد أن تقوم بالأشياء التى كنت تتجنبها من أجل إكمال أى برنامج لعلاج الرهاب بنجاح.

إن التحصين ضد الضغوط والتثبيط المنهجى لا يستخدمان لعلاج اضطراب الفزع الذى لا يصاحبه رهاب أو قلق عام أو مواقف متعددة الأطراف تتطلب سلوكًا حازمًا.

المدة اللازمة للإتقان

إن تعلم تقنيات الاسترخاء اللازمة للتحصين ضد الضغوط سوف يستغرق أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع على أقل تقدير. وبإمكانك أن تبنى تسلسلك الهرمى فى نفس الوقت الذى تتعلم فيه الاسترخاء. كما يمكن القيام بالتخيل المنهجى للمشاهد يوميًّا. وغالبًا ما سوف تظهر النتيجة فى الأيام العديدة الأولى، ولكن العلاج الفعال للرهاب المتوسط عن طريق المشاهد التخيلية سوف يستغرق أسبوعًا أو أكثر.

وللشفاء التام من الرهاب، أنت بحاجة إلى تعريض نفسك للموقف التى تتخيلها فى التحصين ضد الضغوط على أرض الواقع. وعندما تتعلم كيف تقتحم المواقف التى كنت تتفاداها فى الواقع، سوف تكون قادرًا على تعلم كيفية التكيف مع مخاوفك بلا شك.

التعليمات

الخطوة 1: التدريب على الاسترخاء

متبعًا التعليمات الواردة فى الفصل الخامس "الاسترخاء"، ابدأ بالتدرب على تعلم التنفس البطنى العميق. وعندما تتعلم النفس العميق من خلال البطن وتستطيع أن تخلق بداخلك مشاعر الاسترخاء على نحو موثوق، انتقل إلى تدريب الإرخاء التصاعدى للعضلات؛ فهذا التدريب سوف يجعلك تتعلم كيف يبدو الحال عندما تطلق التوتر والشد من عضلات جسمك.

عندما تتقن تدريبات الإرخاء التصاعدى للعضلات وتستطيع أن ترخى مجموعات العضلات الرئيسية فى جسمك، يحين الوقت لممارسة الاسترخاء بدون توتر، وعندها سوف يكون عليك اتباع نفس تسلسل المجموعات العضلية كما هو فى الإرخاء التصاعدى للعضلات، ولكنك لن تعود بحاجة إلى شد وإرخاء العضلات، حيث ستجعلها هى راغبة فى الاسترخاء.

التقنية التالية التى سوف تتعلمها هى الاسترخاء عن طريق التحكم بالإيحاءات، والذى سوف يتيح لك إرخاء سائر جسدك عن طريق أخذ سلسلة من الأنفاس العميقة واستخدام كلمة أو عبارة إيحائية لإثارة مشاعر الاسترخاء والهدوء والاطمئنان.

التقنية الأخيرة التى ستتقنها هى تخيل مكانك الخاص. هنا سوف تستخدم الصور المرئية والسمعية والمادية لتكون فى ذهنك مكانًا تشعر فيه بالهدوء

والأمان والاسترخاء العميق.
خلال الفترة التى تتعلم فيها هذه المهارات الخاصة بفصل الاسترخاء، بإمكانك الاستمرار فى التحضير للتحصين ضد الضغوط عن طريق اختيار خوف محدد للتعامل معه من خلال بناء تسلسل هرمى. وفى الوقت الذى تنتهى فيه من تدريب الاسترخاء، سوف تكون جاهزًا لبدء التخيل وتثبيط استجابتك للمشاهد المثيرة للضغط المدرجة فى الهرم الذى أعددته.
الخطوة 2: اختر أحد مخاوفك للتعامل معه
لكل شخص منا ما يخشاه، وكثير من الناس لديهم أكثر من شىء يخافونه بشكل كبير.
إذا كان لديك خوف واحد محدد وعلى استعداد للعمل عليه، فإنك لست بحاجة إلى هذه الخطوة ولكن إذا كانت لديك عدة مخاوف ولا تدرى بأيها تبدأ، أو ما إذا كان عليك العمل عليها من الأساس، قم بإجراء تدريب التقييم الوارد بالصفحة التالية لكل خوف من مخاوفك.
الآن، أصبحت لديك لمحة قصيرة عن كيفية تأثير كل خوف من مخاوفك عليك. لاحظ أيًّا منها يسجل أعلى درجة، فربما ترغب فى العمل على هذا الخوف غير أنك قد تقرر أن أحد هذه العوامل أهم من العوامل الأخرى، وأن الخوف الذى يسجل أعلى درجة ينبغى أن يكون هو اختيارك لتطبيق أسلوب التحصين ضد الضغوط عليه؛ فالكثير من الناس، على سبيل المثال، يهتمون بمدى إزعاج الخوف لهم أو تكراره أكثر من اهتمامهم بمدى الإعاقة الذى يسببها لحياتهم. إنه قرارك وبمجرد أن تتخذه، انتقل إلى الخطوة التالية.
الخطوة 3: بناء التسلسل الهرمى
ينبغى أن تشتمل التسلسلات الهرمية على ثمانية مشاهد إلى عشرين مشهدًا. وخلال بنائك لهرم مشاهدك المخيفة، سوف تتعامل بأربعة متغيرات:
القرب المكانى. أى مدى قربك من الشىء أو الموقف المخيف؛ فإذا كانت تخاف من العواصف الثلجية، على سبيل المثال، فمن المحتمل أنك سوف تشعر بخوف أشد عندما تقترب من قمم الجبال أثناء رحلة التزلج السنوية. بإمكانك وضع تسلسل هرمى للمشاهد التى تتخيل فيها السيارة تقترب من أول منحدر ممتد للجبال، أو تكون على ارتفاع كافٍ لرؤية الترسبات الثلجية الأولى التى تجرفها الرياح على الجانب الآخر من الطريق.
القرب الزمانى أو المدة. أى مدى قربك الزمنى من الموقف أو الشىء الذى يخيفك، أو مدة تعرضك له. والتسلسل الهرمى للخوف من قطارات الأنفاق الكهربائية مثلاً ربما يحتوى على مشاهد تقترب فيها بشكل تدريجى من لحظة ركوب القطار، أو قد تحتوى على قائمة من محاولات الركوب لفترات تزداد تدريجيًّا.
درجة التهديد. أى مدى صعوبة المشهد أو ترويعه لك. فى حالة الخوف من المصعد على سبيل المثال تستطيع أن تتلاعب بدرجة الخوف عن طريق تغيير عدد الطوابق التى تريد الصعود إليها أو النزول منها.

التدريب على تقييم الخوف

الخوف # 1:

إلى أي حد يزعجك هذا الخوف؟

1 2 3 4 5 6 7 8 9

إلى حد بسيط — إلى حد بالغ

إلى أي مدى تتكرر مواجهتك لهذا الخوف؟

1 2 3 4 5 6 7 8 9

تقريبا لا — باستمرار

ما مدى إعاقة هذا الخوف لك؟

1 2 3 4 5 6 7 8 9

إطلاقا — إلى حد بالغ

الخوف # 2:

إلى أي حد يزعجك هذا الخوف؟

1 2 3 4 5 6 7 8 9

إلى حد بسيط — إلى حد بالغ

إلى أي مدى تتكرر مواجهتك لهذا الخوف؟

1 2 3 4 5 6 7 8 9

تقريبا لا — باستمرار

ما مدى إعاقة هذا الخوف لك؟

1 2 3 4 5 6 7 8 9

إطلاقا — إلى حد بالغ

الخوف # 3:

إلى أي حد يزعجك هذا الخوف؟

1 2 3 4 5 6 7 8 9

إلى حد بسيط — إلى حد بالغ

إلى أي مدى تتكرر مواجهتك لهذا الخوف؟

1 2 3 4 5 6 7 8 9

تقريبا لا — باستمرار

ما مدى إعاقة هذا الخوف لك؟

1 2 3 4 5 6 7 8 9

إطلاقا — إلى حد بالغ

درجة الدعم: أى درجة قربك من الشخص الذى سوف يقدم لك الدعم أثناء مشهد مخيف يشكل تهديدًا لك؛ فمع الخوف من الطرق السريعة، على سبيل المثال، يمكن للشخص الداعم لك أن يكون جالسًا بالمقعد المجاور لك أو خلفك ولا تراه، أو فى سيارة أخرى خلفك مباشرة، أو يفصلها عن سيارتك خمس سيارات، أو يكون معك على الهاتف فى حالة الاحتياج إليه.

فى الكثير من الحالات سوف تستخدم جميع هذه المتغيرات الأربعة عند التفكير فى مشاهد لضمها إلى تسلسلك الهرمى. الآن، انظر إلى أمثلة التسلسل الهرمى التالية. جميع هذه المشاهد وضعت أمامها علامات: (ق م) للقرب المكانى، و(ق ز) للقرب الزمانى، و(ت) لدرجة التهديد، و(د) لدرجة الدعم. وبينما تتفحص الكيفية التى بنيت بها هذه التسلسلات الهرمية، من المحتمل أن تحصل على فكرة أفضل عن كيفية استخدام هذه المتغيرات فى بناء العديد من المشاهد المختلفة.

ثلاثة نماذج للتسلسلات الهرمية

الخوف المرضى من القيادة على الطرق السريعة

المتغير	الترتيب	المشهد
ق ز	1	التفكير فى القيادة على الطرق السريعة قبل يوم من التدريب
ق م	2	إيقاف السيارة فى شارع جانبى ومشاهدة أحد تقاطعات الطرق
ت	3	الركوب في سيارة يقودها شخص آخر على الطريق السريع
د	4	قيادة السيارة في طريق سريع غير مزدحم لمسافة مخرج واحد وبجوارك شخص داعم
ت	5	قيادة السيارة فى الطريق السريع وهو مزدحم لمخرج واحد وبجوارك شخص داعم
د	6	قيادة السيارة بمفردك في الطريق السريع وهو غير مزدحم لمخرج واحد
ت	7	قيادة السيارة بمفردك فى الطريق السريع وهو مزدحم لمخرج واحد
ت	8	قيادة السيارة على الطريق السريع وهو مزدحم لمخرجين فى وجود شخص داعم
د	9	قيادة السيارة على الطريق السريع وهو مزدحم لمخرجين بوجود شخص في المقعد الخلفي
د	10	قيادة السيارة بمفردك في الطريق السريع وهو مزدحم لمخرجين
ت،د	11	قيادة السيارة على الطريق السريع وهو غير مزدحم لأربعة مخارج وبجوارك شخص داعم
ت، د	12	قيادة السيارة على الطريق السريع وهو مزدحم لأربعة مخارج فى وجود شخص داعم يجلس بجوارك
د	13	قيادة السيارة بمفردك على الطريق السريع لأربعة مخارج وهو غير مزدحم
ت	14	قيادة السيارة بمفردك على الطريق السريع وهو مزدحم
ت، د	15	قيادة السيارة على الطريق السريع وهو مزدحم لستة مخارج وبجوارك شخص داعم
د	16	قيادة السيارة بمفردك على الطريق السريع وهو غير مزدحم لستة مخارج
ت	17	قيادة السيارة بمفردك على الطريق السريع وهو مزدحم لستة مخارج
ت	18	قيادة السيارة بمفردك على الطريق السريع وهو مزدحم لثمانية مخارج

الخوف المرضى من الحقن

المتغير	الترتيب	المشهد
ت	1	رؤية فيلم تأخذ فيه إحدى الشخصيات الثانوية حقنة
ت	2	الحديث مع صديق عن حقنة الإنفلونزا التى أخذها
ت	3	وخز الإصبع بدبوس
ت	4	أخذ موعد مع الطبيب لأخذ حقنة ملح لتكبير أحد أعضاء الجسم
ق م	5	الذهاب إلى أحد المراكز الطبية
ق م	6	إيقاف السيارة فى مرآب مركز طبى
ت، ق م	7	التفكير فى الحقن أثناء الانتظار فى عيادة الطبيب
ق م	8	الدخول إلى غرفة العلاج
ق ز	9	دخول الممرضة إلى الغرفة ومعها مواد الحقن
ق ز	10	قيام الممرضة بملء المحقنة بالمحلول
ت	11	شم رائحة الكحول على قطعة من القطن الطبى
ق ز	12	رؤية الحقنة فى يد الممرضة وهى توازنها
ت	13	أخذ حقنة ملح صغيرة فى الذراع اليمنى
ت	14	أخذ حقنة ملح كبيرة فى الذراع اليسرى
ت	15	أخذ حقنة إنفلونزا فى الذراع
ت	16	أخذ عينة من الدم

الخوف من الاقتراب من النحل

المتغير	الترتيب	المشهد
ت	1	رؤية صورة لنحلة
ق ز	2	التخطيط للتدريب في حديقة البيت في وقت لاحق من اليوم
ق م	3	الوقوف عند الباب والنظر بحذر إلى حديقة البيت
ق م، ق ز	4	الوقوف بالخارج، بالقرب من الباب الخلفي، لمدة دقيقة
ق ز	5	الوقوف بالخارج، بالقرب من الباب الخلفي لمدة 3 دقائق
ق م	6	الوقوف في منتصف الطريق المؤدي لأزهار الداليا (حيث توجد الكثير من أسراب النحل) لمدة دقيقة
ق ز.	7	الوقوف في منتصف الطريق المؤدي لأزهار الداليا لمدة 3 دقائق
ق م	8	الوقوف بالقرب من أزهار الداليا بما يكفي لسماع طنين النحل لمدة دقيقة
ق ز	9	الوقوف بالقرب من أزهار الداليا بما يكفي لسماع طنين النحل لمدة 3 دقائق
ق م	10	الوقوف بجانب أزهار الداليا (والنحل يحوم حولك) لمدة نصف دقيقة
ق ز	11	الوقوف بجانب أزهار الداليا (والنحل يحوم حولك) لمدة دقيقتين
ق ز	12	الوقوف بجانب أزهار الداليا (والنحل يحوم حولك) لمدة خمس دقائق

الإعداد للتعرض لهذه المشاهد فى الحياة الواقعية
أينما استطعت، اجعل أى مشهد من هذه المشاهد شيئًا يمكن أن تقوم به فى الحياة الواقعية عن عمد. انظر إلى الخوف من الثعابين، على سبيل المثال. من الصعب بناء التسلسل الهرمى للمشاهد التى تسير فيها داخل الغابة وتشاهد أحد الثعابين حينما ترغب فى اختبار مهاراتك التكيفية فى الواقع. لذا من الأفضل أن
تجعل المشاهد فى محل لبيع الثعابين، حيث يمكنك أن تقترب شيئًا فشيئًا من الحاوية الزجاجية للثعابين، وأخيرًا تبدأ بملامستها ثم حملها، وهكذا.
البدء
الخطوة الأولى هى أن تتخيل أنك تتعامل مع موقف أو شىء مخيف ولكنه لا يثير أى قلق تقريبًا يمكن أن تتخيل نفسك بعيدًا عن الموقف من حيث الزمان أو المكان، أو أن لديك شخصًا يساندك، أو أنك تتعامل مع جوانب من الموقف أو الشىء لا تشكل لك تهديدًا إلا بقدر بسيط.
الآن، تخيل أسوأ تعرض ممكن لهذا الشىء أو الموقف المخيف. على سبيل المثال، إذا كنت تخاف من الحديث أمام الناس، فتخيل أنك تلقى عرضًا طويلاً أمام
جمهور عريض. وإذا كنت تخاف من الزحام فى السينما أو الفصول الدراسية حيث تكون بعيدًا عن الأبواب، يمكنك أن تصنع مشهدًا يجسد نوعًا شديدًا من رهاب الأماكن المغلقة؛ حيث تكون الغرفة مكتظة بالناس والوصول لباب الخروج يحتاج إلى تجاوز العديد من الناس فى مقاعدهم. فكر بالمتغيرات الأربعة التى يمكنك التحكم فيها لجعل المشهد على أسوأ ما يمكن تخيله.
ولكن تذكر، اجعل المواقف الأقل إثارة للقلق والمواقف الأكثر إثارة للقلق شيئًا يمكن استنساخه فى الحياة الواقعية لممارستها فيما بعد.
وضع المشاهد الوسطى
الآن، حان الوقت لتخيل من 6 مشاهد إلى 18 مشهدًا متدرجة من حيث حدة الخوف التى تثيرها وترتبط بنوع الخوف الذى تعانى منه. فى البداية، استخدم العصف الذهنى، مفكرًا فى أكبر قدر ممكن من المشاهد يمكنك تخيله. فكر فى القرب الزمانى والمكانى، وحاول أن تزيد من درجة التهديد الذى تشكله. وإذا كانت
تخطط للاستعانة بمساندة شخص أثناء التطبيق فى الحياة الواقعية، قم ببناء مستويات مختلفة من الدعم فى التسلسل الهرمى الخاص بك.
وما أن يصبح لديك عدد جيد من المشاهد، حاول أن ترتبها حسب شدة الخوف الذى تثيره من أقلها إلى أعلاها إثارة للخوف.
الآن، استعرض المشاهد فى تسلسلك الهرمى، وتأكد من أن مقدار القلق فى كل مشهد متساوٍ مع بقية المشاهد الأخرى ولو بشكل تقريبى؛ فإذا كانت هناك

مشاهد تثير القلق بشكل أكبر من غيرها، سوف ينبغى عليك أن تملأ هذه "الفجوات" بمشاهد أخرى. استمر بالعمل حتى تصبح المشاهد أقرب للتساوى.
ربما تجد أن بعض المشاهد لها نفس درجة الترتيب؛ فإذا كان الأمر كذلك، فينبغى عليك حذف واحد أو أكثر منها، أو التلاعب بالمتغيرات حتى يمكنك إعطاء مكان
مميز لكل مشهد فى التسلسل الهرمى.

ورقة عمل التسلسل الهرمي

التسلسل الهرمي لـ

(الشيء الذي تخافه)

الترتيب	المشهد	أفكار التكيف
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

ملحوظة: انسخ صورًا من هذه الورقة لاستخدامها مع المخاوف الأخرى.

إنهاء التسلسل الهرمى

عندما تضع ترتيبًا للمشاهد، قم بنسخ النموذج الوارد فى الصفحة السابقة وقم بتعبئته.

الخطوة 4: ابتكار أفكار تكيف

ينبغى لك أن تبتكر فكرة أو فكرتين للتكيف، وذلك عندما تكون جاهزًا لتخيل كل مشهد جديد فى التسلسل الهرمى. وإليك كيفية القيام بذلك. قم بتخيل الموقف لفترة قصيرة، بحيث تجعله واقعيًّا بقدر ما تستطيع. لاحظ ما تراه، وتسمعه، وتشعر به فسيولوجيًّا فى المشهد. الآن استمع للأفكار التى تدور فى رأسك عن المشهد ماذا تقول لنفسك عن المخاطر أو الكوارث المحتملة التى قد تقع فى المشهد؟ إذا لاحظت أن قلقك يزداد وأنت تستمع لهذه الأسئلة، فسوف ينبغى عليك أن تجد وسيلة للرد على هذه الأفكار السلبية بأفكار إيجابية للتكيف مع الموقف.

وهذه بعض الأسئلة الأساسية التى يمكن أن تطرحها على نفسك عند بناء أفكار للتكيف:

- • هل لدىّ خطة للتعامل مع هذا الموقف؟ ماذا أفعل فى حال حدوث المشكلة التى أخافها؟
- • ما مدى احتمالية تحقق النتائج المخيفة التى أتخيلها؟ هل أستطيع تقدير الاحتمالات التى لا ترجح إمكانية حدوث هذه النتائج؟
- • إلى متى سيكون علىّ تحمل ذلك لو كنت حقًّا فى هذا الموقف؟ (فى بعض الأحيان يكفى أن أذكِّر نفسى قائلاً: "أستطيع أن أقوم بهذا؛ فلن يستمر سوى لفترة قصيرة").
- • ما مهارات التكيف التى أمتلكها للتعامل مع هذا الموقف؟ ماذا أملك من مهارات الاسترخاء، وطرق طمأنة النفس، والأشياء إلى يمكننى أن أذكر نفسى بالقيام بها؟

إن الإجابة عن هذه التساؤلات قد تعطيك القدرة على تكوين فكرة أو فكرتين لمساعدتك على تحمل القلق الناتج عن المشهد. تستطيع أيضًا الرجوع إلى قائمة أفكار التكيف "العامة" التالية؛ فقد تعطيك أفكارًا أخرى جيدة.

نموذج لعبارات التكيف

- • هذا الشعور غير مريح أو غير سار، ولكن يمكن أن أتحمله.
- • بإمكانى أن أكون قلقًا وأظل قادرًا على التعامل مع هذا الموقف.
- • بإمكانى معالجة هذه الأعراض أو الأحاسيس.
- • هذه فرصة لى لكى أتعلم كيف أتكيف مع مخاوفى.
- • سوف ينتهى ذلك.
- • سوف أجتاز ذلك لا يجب أن أدعه ينال منه.
- • أستحق أن أشعر بأننى على ما يرام الآن.

- • بإمكانى آن آستغرق كل ما يلزمنى من الوقت لكى آبتعد عن الموقف وأسترخى.
- • لقد نجوت من ذلك من قبل، وسوف أنجو منه هذه المرة أيضًا.
- • بإمكانى أن أفعل ما علىّ فعله على الرغم من مشاعر القلق.
- • هذا القلق لن يؤذينى إنه مجرد شعور بعدم الارتياح.
- • هذه مجرد ردود أفعال ناتجة عن استجابة المواجهة أو الانسحاب ولن تضرنى فى شىء.
- • هذا مجرد شعور بالقلق، ولن أجعله يؤثر بى.
- • لن يحدث لى أى شىء خطير.
- • إن مواجهة هذا الأمر والاستمرار فى مقاومته لن يفيدنى فى شىء سوف أدعه يمر فحسب.
- • هذه مجرد أفكار، وليست حقيقة.
- • لست بحاجة إلى هذه الأفكار بإمكانى أن أختار التفكير بشكل مختلف.
- • هذا ليس خطيرًا.
- • ماذا بعد؟

الآن، حان الوقت لاختيار أفضل فكرة أو فكرتين من أفكار التكيف للمشهد الأول فى التسلسل. سجلها فى الفراغ المتاح فى "ورقة عمل التسلسل الهرمى"، علمًا
بأنك ستطبق نفس الخطوات على كل مشهد تأتى إليه.

مثال

فيما يلى أمثلة لأفكار التكيف، مأخوذة من التسلسل الهرمى ل "ليندا" الذى يتناول خوفها من الحديث مع الغرباء.

لاحظ فى مثال "ليندا" أنها تذكِّر نفسها دائمًا بأن "تأخذ نفسًا وتسترخى"؛ فهذا يساعدها على التخلص من التوتر والشد العضلى قبل الانتقال إلى أفكار التكيف الأخرى. يمكنك أن تجرب بنفسك لترى ما إذا كان هذا مجديًا لك أم لا.

إذا ثبت لك عدم فعالية أى فكرة تكيف أثناء تخيلك للمشهد، فينبغى عليك أن تحذفها وتجرب فكرة أخرى .

الآن عد إلى "ورقة عمل التسلسل الهرمى" الخاصة بك، وقم باستخدامها لتدوين أفكار التكيف الخاصة بك تدريجيًّا بينما تتجه إلى أسفل فى الهرم الخاص بك.

جدول أفكار التكيف الخاصة بـ " ليندا"

الترتيب	الموقف	أفكار التكيف
4	الذهاب إلى تجمع صغير فى منزل أحد الأصدقاء.	• التنفس والاسترخاء. • سوف أتحدث معظم الوقت مع أصدقائى — أستطيع أن أتعامل مع الغرباء إذا كانوا وسط مجموعة من أصدقائى.
7	الوقوف عند طاولة الوجبات الخفيفة مع شخص غريب.	• التنفس والاسترخاء . • سوف أسأله عن أصدقائه فى الحفل (فكرة غير مجدية). • أستطيع القيام بهذا على الرغم من القلق.
9	حضور حفل لا أعرف فيه إلا القليل من الناس.	• التنفس والاسترخاء. • هذه فرصة لأتعلم كيف أتكيف. • أستطيع أن أسأل أسئلة عادية عندما أقابل شخصًا ما.
14	أحد الأشخاص الثرثارين أوقعنى فى شرك محادثة عقيمة. أرغب فى الهرب.	• التنفس والاسترخاء. • أستطيع أن أجتاز ذلك — لا يجب أن أدعه يتغلب علىّ (فكرة غير مجدية). • سوف أستأذن للذهاب إلى الحمام.

الخطوة 5: إجراءات التحصين ضد الضغوط

تتم عملية التحصين ضد الضغوط على النسق التالى: أ. خصص من 10 إلى 15 دقيقة لكى تسترخى. قم بإجراء تدريب الإرخاء التصاعدى للعضلات والاسترخاء عن طريق التحكم فى الإيحاءات (والذى يشمل التنفس بعمق)، وتخيل مكانًا خاصًّا تشعر فيه بالهدوء والأمان.

الآن، راجع بسرعة أفكار التكيف الخاصة بالمشهد الأول أو (التالى).

ب. تخيل الموقف الأول (أو التالى) فى قائمة التسلسل الهرمى. حاول أن تبعث الحياة فى المشهد: انظر إلى الموقف، واسمع ما يدور، واشعر بأى أحاسيس مادية فى الموقف. ما الأشياء أو الأشخاص التى يحتويها الموقف؟ ما الألوان التى تراها؟ ما درجة الإضاءة؟ هل تشم أى رائحة، أو تلاحظ درجة الحرارة، أو تشعر بملمس أى شىء على جلدك؟ هل تسمع أى أصوات، أو صوت رياح تهب، أو ساعة تدق؟

احرص على ألا تصور نفسك قلقًا وأنت داخل المشهد، إذا كنت متواجدًا فى المشهد من الأساس، تخيل نفسك وقد غمرك شعور بالارتياح والثقة.

ج. ابدأ فى التكيف. ما أن يصبح المشهد المتخيل واضحًا فى ذهنك، ابدأ فى الحال فى الاسترخاء واستخدام أفكار التكيف. ومن المستحسن أن تستخدم الاسترخاء بالتحكم فى الإيحاءات خلال المشاهد فى التسلسل الهرمى؛ فهى أسرع وسيلة للحد من الضغوط النفسية لأنه لا يتطلب سوى أخذ بضع أنفاس عميقة والكلمة أو العبارة الإيحائية الخاصة بك.

وبينما تمارس التكيف مع الاستجابات الفسيولوجية للخوف عن طريق الاسترخاء بالتحكم فى الإيحاءات، استرجع فكرة أو أكثر من أفكار التكيف، واستمر فى تخيل المشهد أثناء عملية التكيف لمدة من 30 60 ثانية ما لم تكن درجة قلقك قد وصلت إلى مستوى "ملحوظ" (انظر النقطة التالية).

د. قيم حدة القلق. استخدم مقياس "بورن للقلق" كمرجع لك أثناء عملية التحصين ضد الضغوط.

إذا وصل مستوى القلق لديك فى أى وقت إلى المستوى 4 القلق الملحوظ أثناء تخيلك للمشهد، فعليك التوقف عن تخيل الموقف والعودة إلى تمرينات الاسترخاء.

احرص على استيضاح العناصر التى تشكل المستوى الرابع قبل تخيل أى مشهد من المشاهد الدارجة بالتسلسل الهرمى؛ فطبقاً ل "بورن": "تلك هى النقطة التى تشعر عندها بأن سيطرتك على رد فعلك قد بدأت فى التناقص بغض النظر عن الأعراض التى تشعر بها" (1995، ص 105)، ومن ثم تبدأ فى الشعور بخطر اقتراب نوبة فزع كاملة المعالم.

ويعد القلق الملحوظ هو نقطة الفصل، لأن الاستمرار فى تخيل الموقف مع الشعور بالخوف من فقدان القدرة على التحكم يمكن أن يعيد إليك حالة

الحساسية من الموقف، ويزيد من شعورك بالقلق، بدلاً من أن يقلله عندما تتوقف عن تخيل المشهد.

بعد أن تقوم بعملية التكيف لمدة من 30 60 ثانية أو تتوقف عن تخيل المشهد بسبب القلق الملحوظ، قم فى الحال بتقييم مستوى القلق لديك بواسطة مقياس "بورن". اكتب الرقم فى ورقة عمل التسلسل الهرمى الخاص بك فإذا بلغ مستوى القلق صفرًا أو 1، يكون بإمكانك الانتقال إلى المشهد التالى والبدء فى تخيله. أما إذا كان مستوى القلق 2 أو أكثر، يكون عليك أن تسترخى وتعيد تخيل نفس المشهد مرة أخرى.

أيضًا، أمهل نفسك بضع لحظات لتقييم أفكار التكيف الخاصة بك، وتوقف عن استخدام أى فكرة أثبتت عدم فعاليتها. أما إذا كانت جميع هذه الأفكار غير صالحة، فعد إلى القائمة العامة لأفكار التخيل واختر فكرة أخرى أو اثنتين.

مقياس "بورن" للقلق

7 ـ 10	**نوبة فزع شديدة**	جميع الأعراض في المستوى السادس ولكن بشكل مضاعف: رعب، خوف من الإصابة بالجنون أو الموت، دافع قهري نحو الهروب.
6	**نوبة فزع متوسطة**	خفقان القلب، صعوبة في التنفس، الشعور بالتشوش أو الانفصال عن الواقع، نوبة فزع كرد فعل للشعور بفقدان الاتزان.
5	**بداية الشعور بالفزع**	ضربات قلب عنيفة أو غير منتظمة، انقباض في التنفس، دوار أو تشوش، خوف شديد من فقدان الاتزان، دافع قهري نحو الهروب.
4	**قلق ملحوظ**	الشعور بعدم الارتياح أو "التيه"، ازدياد سرعة ضربات القلب، شد عضلي، بداية الرغبة في المحافظة على الاتزان.
3	**قلق متوسط**	الشعور بعدم الارتياح، لكن مع استمرار القدرة على التحكم، ازدياد سرعة ضربات القلب، ازدياد سرعة التنفس، تعرق راحة اليد.
2	**قلق محدود**	الشعور بعصبية زائدة، شد عضلي، اضطرابات في المعدة.

ه. احرص دائمًا على الاسترخاء العميق بين المشاهد. قد تحتاج إلى استخدام الاسترخاء بالتحكم فى الإيحاءات وقضاء بعض الوقت لتهدئة نفسك فى مكانك الخاص.

إذا وصل قلقك إلى المستوى الملحوظ أو أعلى خلال تخيل المشهد، استغرق وقتًا إضافيًّا للقيام بتمرينات الإرخاء التصاعدى للعضلات أو الاسترخاء بدون شد؛ فهذه التقنيات القوية يمكن أن تساعدك على الوصول إلى مستوى أعمق من الهدوء والارتياح.

و. استمر فى التبديل بين نقاط التسلسل الهرمى والاسترخاء. توقف عن المشهد الذى تتخيله فى الحال عندما تصل إلى المستوى الرابع، ولا تمارس عملية التكيف سوى لدقيقة واحدة فى المواقف الذى يصل فيها القلق إلى المستوى الثالث أو أقل. انتقل إلى المشهد الثانى فى التسلسل الهرمى الخاص بك حينما يصل قلقك إلى المستوى 1 أو صفر أثناء ممارسة عملية التكيف فى أحد المشاهد. وغالبًا ما يستغرق الأمر جلستى تعرض للمشهد على الأقل للقضاء تمامًا على حساسيتك تجاهه، ويستثنى من ذلك المشاهد التى تحتل أقل ترتيب، والتى يكون فيها قلقك منخفضًا إلى حد كبير.

تدرب يوميًّا. ينبغى أن تستغرق أول جلسة تدريبية من 15 إلى 20 دقيقة، وبإمكانك تمديد مدة جلسة التحصين ضد الضغوط فيما بعد إلى 30 دقيقة. ويعد الإجهاد هو العامل الأساسى الذى يدفع الشخص للتوقف. لذا، احرص دائمًا على التوقف إذا بدأت فى الشعور بالإجهاد أو الملل.

توقع أن تتقن التحكم فى مشهد واحد إلى ثلاثة مشاهد فى كل جلسة تدريب. وعندما تبدأ جلسة تدريبية جديدة، عد دائمًا إلى آخر موقف أتقنته فى الجلسة السابقة؛ فسوف يساعدك هذا على تعزيز نجاحاتك السابقة قبل الدخول فى مشاهد أكثر إثارة للقلق.

الخطوة 6: التعرض فى الحياة الواقعية

فى معظم الأحيان يمكنك استخدام نفس التسلسل الهرمى للتدرب على التعرض للمواقف التى تخاف منها على أرض الواقع فإذا كانت هناك بعض المواقف يصعب التعامل معها فى الحياة الواقعية، فقم بتعديلها حتى تستطيع التعامل معها. فكر مثلاً فى موقف مثل "توقف المصعد بين الأدوار". من الواضح جدًّا أن هذا الموقف لا يمكن إحداثه فى الحياة الواقعية عند الطلب، ولكن تستطيع تعديله ليصبح "الوقوف فى مصعد مبنى باركلى حيث يغلق الباب وينتظر المصعد وقتاً طويلاً قبل البدء فى الصعود". بالطبع لا يوجد أى تطابق بين هذا الموقف وموقف توقف المصعد بين الأدوار، ولكنه يثير بعضًا من نفس المشاعر التى يثيرها الموقف الأصلى.

وكما هو الحال بالنسبة للتثبيط التخيلى، تحتاج إلى الانسحاب من جلسة التعرض عندما يصل القلق لديك إلى المستوى الرابع. ولا يعنى الانسحاب

التوقف عن استكمال الخطوات والتخلى عن الأمر برمته، بل يعنى الذهاب إلى مكان آمن نسبيًّا، حيث يمكنك أن تعيد التركيز على تمرينات الاسترخاء، ثم العودة إلى تمرين التعرض عند انخفاض مستوى القلق لديك. انظر الفصل 12 "التكيف خلال جلسات التعرض" للاطلاع على بعض الخطوط الإرشادية لاستخدامها أثناء التدريب على التعرض.

مثال

كانت "جنيفر" تعمل مديرة إنتاج لشركة رائدة فى إنتاج الملابس. أصيبت "جنيفر" برهاب شديد من الاجتماعات؛ حيث كانت تتوقع أن تضطر للحديث أمام مجموعة من الناس، وخاصة تلك التى تضطر فيها لتقديم عروض الإنتاج ربع السنوية. وقد تفاقم شعورها بالقلق إلى حد كبير عقب آخر عرض قدمته، حيث وُجِّه إليها انتقاد قاس لتقديمها عرض شابه عدم التنظيم والإعداد السيئ عن خط الإنتاج الذى تقوم بالإشراف عليه وخطط التصنيع الخاصة بها.

وقد تطلب الأمر من "جنيفر" ثلاثة أسابيع لكى تتعلم طريقة الإرخاء التصاعدى للعضلات، والاسترخاء دون توتر، والاسترخاء بالتحكم فى الإيحاءات، وتطوير صورة خيالية فعالة لمكانها الخاص. وقد تمكنت خلال تلك الفترة من بناء التسلسل الهرمى (الذى سنعرض له فيما بعد)؛ والبدء فى ابتكار أفكار التكيف. وتجدر الإشارة هنا إلى أن جميع أفكار التكيف التى طورتها "جنيفر" قد طورتها عن طريق الاطلاع على أمثلة من الواقع، على الرغم من أنها تمكنت من تطويرها بشكل تدريجى من خلال تخيل مشهد واحد فى المرة الواحدة.

وقد استطاعت "جنيفر" تطوير أفكار التكيف الخاصة بها عن طريق تخيل المشهد أولاً، والاستماع إلى الأشياء المخيفة التى كانت ترددها لنفسها. وعندما تمكنت من تحديد الأفكار التى كانت تستخدمها لتخويف نفسها، استخدمت قائمة من أربعة أسئلة تستعين بها إما لوضع خطة للتكيف، أو لتذكير نفسها ببعض من مهارات التكيف التى تمتلكها.

استخدمت "جنيفر" عبارة "دعيها تمر واسترخى" كإيحاء للتكيف مع كل مشهد لأنها كانت تذكرها بإطلاق التوتر من جسمها. وفى الأوقات التى كانت تثبت فيها عدم فعالية إحدى هذه الأفكار، كانت "جنيفر" تستبدلها بفكرة جديدة.

وقد اتبعت "جنيفر" خطوات التحصين ضد الضغوط بشكل دقيق، ولاحظت أثناء ذلك أن العناصر الدنيا فى التسلسل الهرمى سهلة التطبيق، ولا تثير سوى أقل قدر من القلق. كما شعرت بدرجة متوسطة من القلق عند قيامها بتخيل المشهد رقم 3، وواجهت أولى خبراتها مع القلق الملحوظ مع المشهد الرابع، فسارعت على الفور بإلغاء هذا المشهد، ثم قامت بالإرخاء التصاعدى للعضلات، ثم صارت تمضى وقتًا أطول للاسترخاء فى مكانها الخاص، وقد تطلب منها الأمر ثلاث محاولات مع المشهد الرابع حتى استطاعت أن تتكيف فيه دون الوصول إلى مستوى القلق الملحوظ وقد تطلب منها الأمر ستة تخيلات للمشهد إجمالاً حتى انخفض مستوى القلق لديها إلى المستوى الأول.

انتقلت "جنيفر" إلى المشاهد الأخرى فى التسلسل، مناوبة بين التخيل

والاسترخاء حتى وصلت إلى المشهد التاسع، وهنا وصلت إلى مستوى القلق الملحوظ ست مرات بشكل متسلسل، وعندها قررت "جنيفر" أن تقوم بتقسيم هذا المشهد إلى وحدات صغيرة، لينقسم المشهد إلى جزأين: الجزء الأول تمثل فى عبارة: "إن الأمر يمضى بلا نهاية، ويبدو أن النهاية بعيدة المنال"، وقد وجدت نفسها قادرة على التكيف دون الوصول إلى درجة القلق الملحوظ، وانتهت من عملية التثبيط بعد ثلاثة تخيلات إضافية. أما الجزء الثانى والذى تمثل فى عبارة: "إنهم جميعًا يحدقون فىّ بتركيز. لا أدرى فيم يفكرون" فكان أكثر صعوبة؛ إذ وصلت بعد محاولتين إلى مستوى القلق الملحوظ، ولكن فى محاولة التخيل الثالثة ظلت عند المستوى الثالث، واستطاعت أن تتكيف على مدار الستين ثانية كاملة. ومن خلال أربع محاولات تخيل إضافية، استطاعت "جنيفر" أن تصل إلى المستوى صفر والتخلص من القلق تمامًا.

وقد استخدمت "جنيفر" نفس التسلسل الهرمى وأفكار التكيف فى الواقع أثناء استعدادها للعرض التقديمى التالى. وقد أثبتت تقنية التحصين ضد الضغوط أثرها الفعال؛ إذ تمكنت من اجتياز العرض مع شعور طفيف بالقلق. وعلى الرغم من أنها لم تتمكن من القضاء على هذا الشعور تماما، فقد حققت تقدمًا مهمًّا تمثل فى القدرة على التكيف مع مشاعر الخوف والسيطرة عليها، مما أكسبها القدرة على الاستمرار فى مواجهة تحديات وصعوبات عملها.

ورقة عمل التسلسل الهرمي لـ " جينيفر "

التسلسل الهرمي لـ: الخوف من الاجتماعات التي أتوقع فيها الحديث أمام الناس

(خوفك)

الترتيب	الموقف	أفكار التكيف
1	اجتماع خطة الإنتاج بعد أسبوعين.	• دعيها تمر واسترخي. • لدي وقت للاستعداد.
2	محاولة تجميع المادة التي سوف أحتاج إليها قبل أسبوع من الاجتماع.	• دعيها تمر واسترخي. • كل شيء سوف يكون جاهزًا؛ فأنا أعرف ما يجب أن أقوم به.
3	إحضار أوراق العرض للبيت في ليلة الاجتماع.	• دعيها تمر واسترخي. • سوف أقرؤه إذا شعرت بالانفعال، ولن أعتمد على ذاكرتي
4	الوصول إلى العمل صباحًا لحضور الاجتماع في الساعة العاشرة.	• دعيها تمر واسترخي. • هذا مجرد قلق عادي ولن يؤذيني (غير فعالة). • لقد اجتزت صعوبات عديدة من قبل، وسوف أجتاز الأمر هذه المرة أيضًا.
5	الدخول إلى قاعة الاجتماع، وتحية الحضور، وترتيب الأوراق على الطاولة أمامي.	• دعيها تمر واسترخي. • سوف أجتاز هذا؛ فأنا مستعدة تمامًا.
6	الاستماع لعروض منتجات أخرى معدة بشكل جيد.	• دعيها تمر واسترخي. • أستطيع أن أقوم بما ينبغي علىّ القيام به بالرغم من القلق (غير فعالة). • لقد بذلت أقصى ما بوسعي؛ وسوف أتقبل ما يحدث أيًا كان.
7	تقديم خط إنتاجي.	• دعيها تمر واسترخي. • لقد بذلت أقصى ما بوسعي، وسوف أتقبل ما يحدث أيًا كان. • لقد اجتزت ذلك من قبل.
8	البدء في الحديث، والنظر إلى من حولي متوقعة أن تتركز كل الأنظار علىّ.	• دعيها تمر واسترخي. • أستطيع القيام بهذا؛ لقد قمت به من قبل . • إنني أبذل أقصى ما بوسعي.
9	إن الأمر يمضي بلا نهاية، ويبدو أن النهاية بعيدة المنال. الجميع يحدقون فىّ بتركيز. لا أدري فيم يفكرون.	• دعيها تمر واسترخي. • كل شيء معد. فقط استمري ـــ سوف تصلين في النهاية.
10	لحظة من الصمت بعد الانتهاء من العرض قبل ظهور أي رد فعل. لا أدري فيم يفكرون.	• دعيها تمر واسترخي. • ابتسمي لهم. • لقد بذلت كل جهدي.

اعتبارات خاصة

إذا واجهت صعوبة فى ممارسة التحصين ضد الضغوط، فقد يعود هذا إلى ثلاث مشكلات شائعة هى: عدم استكمال عملية الاسترخاء. إذا لم تستطع أن تسترخى فى بداية الجلسة، تخيل نفسك مستلقيا على حشائش ناعمة فى يوم هادئ من أيام الصيف، وتنظر إلى السحاب وهو يسبح فى السماء بتؤدة، أو تخيل نفسك تنظر إلى أوراق الشجر وهى تسبح على سطح نهر فسيح هادئ.

إن كلٍ سحابة أو ورقة شجر تأخذ معها بعض التوتر العضلى فى جسمك.

ربما تحتاج أيضًا إلى تسجيل تدريب الاسترخاء على شريط كاسيت والاستماع إليه فى بداية كل جلسة أو مشهد.

صعوبات التخيل. إذا وجدت أن المشاهد تبدو سطحية وغير واقعية وغير مثيرة للضغوط التى تشعر بها فى هذه المواقف فى الواقع، فربما يكون لديك صعوبة فى تخيل الأشياء بوضوح. ولتقوية قدرتك على التخيل، قم بتوجيه أسئلة تتعلق بما تشعر به جميع حواسك حتى تجعل مشاهدك حقيقية.

المناظر: ما الألوان الظاهرة فى المشهد؟ ما ألوان الجدران، والمناظر الطبيعية، وملابس الأشخاص، والسيارات، والأثاث؟ هل الإضاءة قوية أم خافتة؟ ما التفاصيل الموجودة هنا كتب على الطاولة، حيوانات أليفة، كراسٍ، سجاد؟ ما الصور المعلقة على الجدران؟ ما الكلمات التى يمكنك أن تقرأها علَى اللافتات؟

الصوت: ما نبرات الأصوات التى تسمعها؟ هل هناك ضجيج طائرات أو شاحنات، أو نباح كلاب، أو موسيقى تدور فى الخلفية؟ هل هناك ريح تحرك الأشجار؟ هل تستطيع سماع صوتك؟

اللمس: اقترب من الأشياء واشعر بها هل هى خشنة أم ملساء، صلبة أم لينة، مستديرة أم مستوية؟ ما طبيعة الطقس؟ هل هو بارد أم حار؟ هل تشعر بحكة أو تتصبب عرقًا، أو ترغب فى العطس؟ ماذا تلبس؟ ما ملمس هذه الملابس على جلدك؟

الرائحة : هل تستطيع أن تشم رائحة طعام يطهى؟ زهور؟ دخان سجائر؟ مياه مجارٍ؟ عطر؟ مواد كيميائية؟ تعفن؟ شجر صنوبر؟

المذاق: هل تأكل شيئًا أو تشرب ماءً؟ هل ما تتذوقه حلو؟ حامض؟ مالح؟ مر؟

سوف يساعدك هذا أيضًا على الذهاب إلى الموقع الحقيقى لواحد من مشاهدك، وحينئذ يمكن أن تجمع الصور والانطباعات وتتدرب على استرجاع التفاصيل. أغلق عينيك وحاول رؤية المشهد، ثم افتح عينيك ولاحظ ما أغفلت من تفاصيل أغلق عينيك وحاول مرة أخرى. صف المشهد بصوت عالٍ لنفسك: افتح عينيك، ولاحظ ما أغفلته هذه المرة وما غيرته فى ذهنك عن المشهد. أغلق عينيك ثم أعد وصف الموقف مرة أخرى، مضيفًا الأصوات والأنسجة والروائح والحرارة التى استشعرتها.

استمر فى ذلك حتى تصل إلى صورة مفعمة بالحيوية للمشهد.

البناء غير الجيد للتسلسلات الهرمية. إذا وجدت أن القلق لم ينخفض مع تكرار التدرب على تخيل مشهد معين، فقد يدل هذا على أن التسلسل الهرمى يحتاج إلى إعادة بنائه بمزيد من التدرج.

إذا كنت تستطيع تخيل المشاهد بشكل واضح مع شعور بسيط بالقلق أو بدون الشعور بأى قلق، فالأرجح أن تسلسلك الهرمى يحتاج إلى إعادة بنائه بزيادة درجة انحدار تدرج الحدة بين المشاهد، أو إضفاء مزيد من التنوع على محتويات المشاهد.

أما إذا كنت تستطيع تخيل المشاهد بشكل واضح، وتشعر بمستويات غريبة من التوتر، فقد يرجع هذا إما إلى عدم تساوى الحيز الفاصل بين المشاهد فى تسلسلك الهرمى فيما يتعلق بحدة التوتر والقلق، أو أن المشاهد الخاصة بك تجسد أنواعًا مختلفة من العناصر والصور متداخلة مع بعضها البعض وفى كلتا الحالتين، أعد بناء التسلسل الهرمى وحاول مرة أخرى.

الفصل 12

التكيف خلال جلسات التعرض

إن الشفاء التام من أى مخاوف مرضية يعتمد على نجاحك فى تعريض نفسك للعناصر الأساسية للخوف الذى تعانيه فى الواقع. لقد تعلمت فى الفصل الحادى عشر كيف تبنى هرمًا من المواقف المخيفة، وتتخيل مشاهد من ذلك الهرم بينما ترخى جسدك وتستخدم أفكار تكيف مفيدة. الآن، سوف تستمر فى التعامل مع
مخاوفك المرضية من خلال التعرض الحقيقى للمشاهد، والمواقف الفعلية التى كنت تتخيلها فقط فى السابق. ولمعالجة القلق الحتمى الذى سيظهر أثناء عملية
التعرض، سوف تحتاج إلى مخطط تكيف ليساعدك على الاستجابة الفعالة لمثيرات القلق.

كان "دونالد ميشينبوم" (1974) أول من استخدم عبارات التكيف ذاتية التعلم، عندما اقترح منهجًا يقوم من خلاله الشخص بالحديث مع نفسه خلال المواقف الضاغطة. ومن خلال أبحاثه على الأطفال، لاحظ "ميشينبوم" أن الأطفال يستخدمون التعلم الذاتى عند الاضطلاع بمهام جديدة أو صعبة؛ فهم يتحدثون بصوت
رقيق مع أنفسهم خلال عملية التنفيذ، مذكرين أنفسهم بالخطوات بشكل متسلسل. وعلى الرغم من أن الكبار نسوا كيفية القيام بذلك، فقد وجد "ميشينبوم""
أن بإمكانه تدريب الكبار على القيام بذلك، رغم كونه شيئًا تلقائيًّا فى الماضى بالنسبة له وهو استخدام التذكيرات اللاصوتية التى تنطوى عليها تقنيات التكيف.

وقد قام المؤلفون بتعديل فكرة "ميشينبوم" لتتحول إلى سيناريو للتكيف يمكنك استخدامه أثنا تعلم كيفية مواجهة المواقف المخيفة. سوف تطور تعليمات ذاتية محددة لكى: (1) تساعدك على إرخاء جسمك، (2) تذكر نفسك بخطة العمل الخاصة بك حال مواجهة أية مشاكل أثناء التعرض، (3) تتكيف مع مثيرات القلق وأعراض استجابة المواجهة أو الانسحاب،(4) تتكيف مع الأفكار الكارثية، (5) تتقبل مشاعر القلق كشىء مؤقت وتتعلم كيف تطفو فوقها، وأخيرًا (6) تصرف انتباهك عن الأفكار المخيفة، إذا كان ذلك ضروريًّا.

هناك خياران لاستخدام مخطط التكيف الخاص بك الأول: حفظ العناصر الأساسية للسيناريو والعمل على استخدامها كلما دعت الحاجة خلال عملية التعرض.
الثانى: تسجيل السيناريو على شريط تسجيل ثم الاستماع إليه على جهاز

تسجيل محمول عند الدخول فى موقف مخيف. والميزة الأولى والأساسية لاستخدام جهاز
تسجيل محمول تتمثل فى أنه سيذكرك باستراتيجيات التكيف الخاصة بك، حتى عندما يكون القلق عائقًا أمام تذكر ما تريد أن تفعله فى الموقف المخيف.

فعالية هذه التقنية مع الأعراض

تم دراسة استخدام مخطط التكيف كجزء من تدريب التحصين ضد الضغوط (ميشينبوم 1977). وقد أثبتت سيناريوهات التكيف المستخدمة فى التثبيط التخيلى
فعاليتها فى علاج المخاوف المرضية.

المدة اللازمة للإتقان

يمكنك أن تبنى مخطط التكيف الخاص بك خلال ساعة إلى 3 ساعات، وبمجرد أن تكتبه على بطاقة أو تقوم بتسجيله على شريط، يمكنك استخدامه على الفور
لمساعدتك على التكيف أثناء التعرض للموقف.

التعليمات

الخطوة 1: إرخاء جسمك

العنصر الأساسى فى مخطط التكيف هو أن تذكر نفسك باستخدام مهارات الاسترخاء الخاصة بك. ولعل أكثر طرق السيطرة على الضغوط أثناء التعرض فعالية
هو دمج التنفس العميق والاسترخاء بالتحكم فى الإيحاءات.

ولابد من تعلم مهارات التنفس العميق بإتقان حتى تستطيع أن تأخذ نفسًا عميقًا من الحجاب الحاجز دون كثير من الجهد أو التفكير. (انظر التعليمات فى الفصل الخامس "الاسترخاء" حول التنفس العميق إذا كنت لم تتقن هذه المهارة بشكل تام بعد، كما ستجد تعليمات الاسترخاء بالتحكم فى الإيحاءات فى نفس الفصل). كن متأكدًا من أنك اخترت الكلمة أو العبارة الإيحائية الخاصة بك، وتعلمت كيف ترخى كل جسمك بينما تأخذ أنفاسًا عميقة وتكرر عبارات أو كلمات الإيحاء.

وعن طريق إتقان التنفس العميق والاسترخاء بالتحكم فى الإيحاءات، سوف تكون قادرًا على إرخاء مناطق الشد الأساسية فى جسمك فى أقل من دقيقة. وتجدر
الإشارة هنا إلى أن السرعة فى تحقيق الاسترخاء بالتحكم فى الإيحاءات تعتبر مهمة جدًّا، لأن المواقف المثيرة للضغوط فى الحياة الواقعية تتطلب سرعة الاستجابة؛ فكلما طال شعورك بالتوتر، ازدادت احتمالات الشعور بالقلق.

الآن، يمكنك أن تكتب العنصر الأول لمخطط التكيف الخاص بك، وهو عبارة عن جملة أو عبارة سوف تذكرك باستخدام التنفس العميق والاسترخاء بالتحكم فى الإيحاءات. وإليك بعض الأمثلة:

- • خذ نفسًا عميقًا واسترخ.
- • أرْخِ الأجزاء المتوترة من جسمك.

- • استرخ ودعها تمر .
- • تنفس واطرد الضغوط .
- • تنفس ودعها تمر .

إذا لم تبد أى هذه الجمل أو العبارات مناسبة لك، قم بكتابة عبارات من ابتكارك. وهناك خيار آخر وهو استخدام العبارة أو الكلمة الإيحائية الخاصة بك كتوجيه لك بالاسترخاء.

الخطوة 2: خطة العمل الخاصة بك

حان الوقت الآن للتخطيط للطوارئ أى التخطيط لأشياء سوف تقوم بها تحسبًا لأى مشاكل قد تواجهها أثناء ممارسة التعرض فى الحياة الواقعية. المشكلة الأولى التى ينبغى أن تستعد لها هى القلق الزائد. وفى هذا الشأن، يساعدك مقياس "بورن" للقلق على قياس شدة قلقك أثناء التخيل أو أثناء ممارسة التعرض فى الحياة الواقعية. فإذا وصل مستوى القلق لديك إلى المستوى الرابع مستوى القلق الملحوظ أو أعلى، فسوف ينبغى عليك الانسحاب من الموقف. تذكر أن القلق الملحوظ يعنى "الشعور بعدم الارتياح أو التشتت، سرعة ضربات القلب، الشد العضلى، البدء فى الشعور بفقدان التوازن". وعندما تصل أعراض القلق لديك إلى هذا الحد أثناء التعرض، فإنك تحتاج إلى مكان تشعر فيه بالراحة بعيدًا عن الموقف الحالى المثير للضغط، بحيث تكون لديك الحرية فى ممارسة تدريبات الاسترخاء.

إذا كنت تتدرب على التعرض للقيادة على الطرق السريعة، فقد تتضمن خطة انسحابك إيجاد مخرج يؤدى إلى طريق فرعى، حيث يمكنك إيقاف السيارة والاسترخاء بشكل كامل. وإذا كنت تتدرب على التعرض لركوب المصعد الكهربائى، فقد تتضمن خطتك للانسحاب الجلوس فى مقهى، أو فى حديقة قريبة أو فى سيارتك أثناء تركيزك على الاسترخاء. أما إذا كنت تعرض نفسك للتواجد فى محال السوبر ماركت أو الأماكن المزدحمة، فربما تتضمن خطتك للانسحاب العودة إلى البيت، أو المشى لفترة فى مرآب السيارات، أو الحديث مع شخص داعم لك جاء معك.

والعنصر الأساسى فى خطة العمل هو تحديد منطقة آمنة يمكن الوصول إليها بسهولة. وما أن تصل إلى هذه المنطقة الآمنة، يمكنك التركيز على إرخاء عضلاتك، والتنفس، والخيالات المطمئنة من أجل إعادة مستوى قلقك إلى مستويات متوسطة أو خفيفة. وعندما ينخفض مستوى القلق إلى المستوى الثانى أو الثالث على مقياس "بورن"، ينبغى عليك أن تعود إلى ممارسة التعرض للموقف فى الحياة

الطبيعية؛ فإتاحة الفرصة للقلق لكى يوقف ممارستك للتعرض للموقف فى الحياة الطبيعة يعتبر معززًا للخوف. صحيح أن خطتك للانسحاب تخول لك الاسترخاء فى مكان آمن، ولكن يجب عليك العودة لاستكمال التدريب. وجدير بنا أن
نشير إلى أن الانسحاب من الموقف مرة أو مرتين أو ثلاثًا أو أكثر قبل أن تنجح فى أى خطوة من خطوات التعرض هو أمر عادى جدًا فلا تجعل ذلك ينل من عزمك؛ فالانسحاب جزء ضرورى من عملية الشفاء.

أما العنصر الثانى فى خطة التنفيذ، فهو بناء استراتيجيات للتغلب على المشاكل التى ربما تظهر فى الأماكن التى تمارس فيها التعرض. على سبيل المثال: ماذا تفعل
لو أنك تحاول ممارسة تدريب التعرض فى مطعم، ولكنك مضطر للانتظار لوقت طويل من أجل تقديم طلبك والخدمة تبدو بطيئة جدًّا هناك؟ قد تخطط للاستمرار فى تنفيذ خطة التعرض فى مقهى يتميز بسرعة الخدمة، أو تكتفى بطلب واحد فقط. افترض أن خطة التعرض تتضمن الحديث مع أشخاص غرباء فى سياق اجتماعى: ربما تحتاج إلى خطة للتعامل مع شخص سريع الغضب أو لا يتقبلك بعض الشىء. أما إذا كان تدريب التعرض يتعلق بالقيادة على أحد الطرق السريعة حيث تواجه زحامًا مروريًا غير طبيعى فإن خطة العمل قد تتضمن الانعطاف إلى أقرب مخرج والعودة فى الاتجاه المعاكس الأقل ارتيادًا وزحامًا، أو قد
يكون بذهنك طريق سريع بديل تسلكه لاستكمال التدريب.

ومن خلال توقع حدوث مشاكل ووضع استراتيجية مسبقة للتعامل مع هذه المشاكل، سوف تشعر بمزيد من الثقة عند القيام بعملية التعرض. الآن، يمكنك تضمين ملحوظة تذكيرية فى مخطط التكيف الخاص بك بأن خطة عملك قد أصبحت جاهزة. يمكنك أن تستخدم عبارات مثل :

- • لدى خطة للتكيف.
- • أعرف ماذا سأفعل عندما أواجه مشكلة.
- • أستطيع أن أتعامل مع المشكلة؛ فلدى خطة.

الخطوة 3: التكيف مع الاستثارات البدنية

إن كانت لديك أعراض فسيولوجية للقلق تسبب لك التوتر أثناء تدريب التعرض، فإنك تحتاج لإضافة ملحوظة تذكيرية إلى مخطط التكيف الخاص بك لتذكرك بأن الأعراض غير مؤذية بطبيعتها. الآن، قم بمراجعة الفصل الخاص بالتكيف مع الفزع، للحصول على معلومات طبية محددة حول الأسباب التى تؤدى إلى أعراض القلق؛ فالتسلح بمعلومات طبية واضحة يساعدك على إعادة تفسير هذه الأعراض كردود أفعال غير مؤذية لاستجابة الانسحاب أو المواجهة. وهذه بعض أفكار
التكيف التى يوصى بها للتعامل مع بعض أعراض القلق: زيادة ضربات القلب. إن القلب السليم يمكنه أن ينبض أكثر 200 نبضة فى الدقيقة لأسابيع بدون أى آثار سلبية، ومن ثم فإن زيادة الضربات لمدة دقائق أو ساعات

لا يمكن أن يسبب لى ضررًا.

الدوار/ الشعور بالإغماء. هذا ناتج عن فرط التهوية أو الضيق الطبيعى المؤقت الذى يلحق بالأوعية الدموية الناتج عن الهرمونات التى يفرزها الجسم نتيجة للضغوط النفسية، ولا يمكن أن يسبب لى ذلك أى ضرر، وسوف يمر بمجرد أن تهدأ أعراض استجابة الهروب أو الانسحاب. أما بالنسبة للإغماء، فينتج عن انخفاض ضغط الدم؛ لذا فلن أصاب بالإغماء لأن القلق يميل إلى زيادة ضغط الدم، لا إلى خفضه.

الدوار. هذا مجرد أثر مؤقت لفرط التهوية، وسوف يزول عندما أسترخى.

الشعور بالانفصال عن الذات. هذا مجرد عرض من أعراض فرط التهوية وانقباض الأوعية الدموية الناتج عن هرمونات الضغوط إنه يبدو شعورًا غريبًا، ولكنه لا يمكن أن يؤذينى، وسوف يزول بمجرد أن أبدأ فى الاسترخاء.

ضعف الساقين. إنه مجرد أثر لهرمونات الضغوط التى تقوم بضخ الدم بشدة فى العضلات الكبيرة لساقى. ووجود الدم فى هذه العضلات ضرورى لمنحى القدرة على الهرب أو القتال. أنا أشعر بالارتعاش والوهن، ولكننى أشعر بذلك لأننى لا أهرب والحقيقة أننى أقوى مما أكون عليه فى الظروف العادية.

ضيق التنفس. إن القلق يجعل الحجاب الحاجز مشدودًا، ولهذا أشعر بصعوبة أكبر فى أخذ نفس عميق. إن جسمى سوف يضمن لى دائمًا الحصول على كمية الأكسجين اللازمة، ومع إرخاء الحجاب الحاجز عن طريق التنفس ببطء وعمق، سوف يزول هذا الشعور.

الخوف من التصرفات الجنونية. ربما أشعر بالخوف والارتباك، ولكن لم يسبق لى أن تصرفت بشكل جنونى من قبل؛ فمشاعر القلق لا تتحول أبدًا إلى سلوك جنونى.

الإحساس بالحرارة أو البرودة. إن هرمونات الضغوط تقوم بالتشويش على جهاز تنظيم الحرارة الداخلى الخاص بى، وهذا شعور طبيعى، ولا يمكن أن يؤذينى، وسوف يزول عندما أسترخى.

جزء من التكيف مع الاستثارات الداخلية هو تذكر أن هرمونات الضغوط مثل هرمون الأدرينالين يتم إفرازها فى الجسم عندما يشعر الشخص بأنه فى خطر، ولكنها سرعان ما تتحلل فى الجسم (خلال دقيقتين إلى ثلاث دقائق)، والأعراض الفسيولوجية التى تثيرها سوف تزول بسرعة إذا لم تقلق بشأنها. بعبارة أخرى، زيادة ضربات القلب أو الشعور بالدوار أو الضعف أو ضيق التنفس تعتبر أعراضًا ثانوية غير مؤذية تنشأ عن هرمونات الضغوط واستجابة المواجهة أو الانسحاب، وهذه الأعراض لا يمكن أن تؤذيك، وسرعان ما سوف تزول إذا ركزت على الاسترخاء بدلاً من التركيز على الأفكار المخيفة وما تدل عليه وما يمكن أن تفعله بك.

وثمة فكرة مهمة من أفكار التكيف يمكنك استخدامها وهى: فى دقائق قليلة هذه سوف تزول هذه الأعراض، وسوف تتلاشى هرمونات الضغوط وأعراضها.

وهناك أفكار أخرى ثبتت فائدتها، من ضمنها: - • سوف تنتهى هذه المشاعر.
- • استرخ وسوف تزول هذه المشاعر تدريجيًّا.
- • سبق أن تعاملت مع ذلك بنجاح أستطيع أن أجتازه.
- • إذا توقفت عن القلق، فإن هذه المشاعر سوف تزول.
- • هذه مجرد ردود أفعال طبيعية لاستجابة الانسحاب أو المواجهة لا يمكن أن تلحق بى أى أذى، وسوف أتغلب عليها وأجتازها.
- • هذا فقط تأثير هرمون الأدرينالين، وسوف يزول.
- • هذه طريقة جسمى فى التكيف إن جسمى يقوم بما يجب أن يقوم به.

الآن، ضع نجمة أمام عبارات التكيف الأساسية التى تبدو مناسبة لك. يمكنك أيضاً أن تبتكر أو تعيد صياغة أى من هذه العبارات التحمل لكى تناسب الموقف على
نحو أفضل.

الخطوة 4: التكيف مع الأفكار الكارثية

بعض أسوأ حالات القلق تكون مصحوبة بعبارة "ماذا لو": ماذا لو كنت قلقًا جدًّا، لأننى أفقد التحكم فى السيارة؟ ماذا لو أن المصعد توقف بين الأدوار؟ ماذا لو حدث زلزال وأنا أقوم بتدريب التعرض على أحد المرتفعات؟ ماذا لو رآنى الجميع وأنا مرتبك؟ إن الأفكار الكارثية يمكنها أن تزيد من حدة القلق أثناء ممارسة التعرض بدرجة كبيرة لهذا ينبغى أن تحتوى سيناريوهات التكيف على بدائل وأفكار متوازنة للرد على مثل هذه الأفكار.

فى صفحة 180 (والتى يمكنك تصويرها لاستخدامها عدة مرات)، اكتب أى فكرة كارثية لها علاقة بتدريب التعرض الذى تخطط له. لا تسجل أى أفكار لها علاقة بالأعراض الفسيولوجية والتى قد تعاملت معها فى القسم السابق.

ولعل أفضل طريقة لتحديد الأفكار الكارثية هى تخيل نفسك تقوم بتدريب التعرض بالفعل. حاول أن تعايش المشهد بكل ما يحتويه من مناظر، وأصوات،
ومشاعر، وأمهل نفسك وقتًا لكى يبدأ القلق فى النشوء. الآن استمع إلى أفكارك التلقائية: ماذا تقول لنفسك؟ ما أسوأ شىء يمكن أن تتخيل حدوثه؟ إلى أى مدى
يمكن أن تسير الأمور على نحو خاطئ؟ ما نوع الخطر الذى تواجهه؟ عندما تنتهى من التعرف على أفكارك الكارثية الأساسية، يكون قد حان الوقت لتقييم هذه
الأفكار من صفر إلى 100 على مقياس القلق، حيث إن صفرًا يعنى شعورًا تامًّا بالاسترخاء، بينما 100تشير إلى الشعور بأسوأ قلق يمكنك تخيله. ضع دائرة حول الفكرة الأعلى تقديرًا، لتصبح أولى الأفكار المؤرقة التى سوف تختبرها. ومن الآن فصاعدًا، سوف يصبح أى شىء على ورقة العمل متصلاً بهذه الفكرة فقط.

انتقل الآن إلى عمود "الأدلة الداعمة"، واكتب أى شىء يدعم احتمالية حدوث هذه الكارثة. وقد يشمل هذا العمود أى شىء قرأته فى الجريدة، أو الأشياء التى

.أخبرك بها الآخرون، أو إحصاءات، أو أى معلومات تؤيد تحقق هذه المخاوف
انتقل إلى عمود "الأدلة الداحضة" من ورقة العمل. فى هذا العمود يتم إدراج الأشياء التى تميل إلى عدم تأييد احتمالية حدوث الكارثة المتوقعة. ولكى تملأ هذا
العمود على ورقة العلل الخاصة بك، اسأل نفسك هذه الأسئلة: 1 - 1. ما النتائج المحتملة إذا حدثت المشكلة التى أخشى وقوعها؟ هل هى بهذا السوء الذى أتخيله؟
2 - 2. ما الاحتمالات الحقيقية لحدوث المشكلة التى أخشاها؟ كم عدد الأشخاص الذين قاموا بما أعتزم تعريض نفسى له خلال الشهر الماضى فى مدينتى؟ فى كم
حالة من هذه الحالات حدث الشىء الذى أخشى حدوثه؟
3 - 3. هل هناك أشياء قد يكون من شأنها أن تمنع حدوث المشكلة التى تقلقنى؟
4 - 4. أى من خبراتى السابقة يوحى بأن احتمال ظهور هذه المشكلة ضعيف؟
5 - 5. ما أكثر شىء يحتمل حدوثه أثناء موقف التعرض؟ ما الذى يمكننى توقعه ويكون توقعى له واقعيًّا؟
6 - 6. كيف يمكننى التكيف مع المشكلة التى تؤرقنى حال ظهورها؟ هل نجحت فى التكيف مع هذه المشكلة من قبل؟ وهل أعرف أحدًا نجح فى ذلك؟ كيف تعاملت/ تعاملوا معها؟
7 - 7. هل من الممكن أن يساعدنى أحد حال ظهور هذه المشكلة؟
8 - 8. هل هناك مصادر أخرى لدى أو مصادر يمكننى جلبها من شأنها أن تشعرنى بمزيد من الأمان أثناء التعرض للموقف؟
9 - 9. هل هناك أى شىء بشأن الموقف قد يزيد من شعورى بالثقة أو الأمان إذا ما فكرت فيه؟
أثناء قراءتك لهذه الأسئلة، إذا كانت لديك إجابات قد تفيدك فى عمود الأدلة .الداحضة، اكتبها وضع خطًّا تحت الإجابات التى تبدو مفيدة لك بشكل خاص
الآن، وبعد أن قمت بتعبئة عمودَىْ الأدلة الداعمة والأدلة الداحضة، حان الوقت .لوضع أفكارك البديلة أو الموازنة. اقرأ الأدلة المؤيدة والأدلة الداحضة لخوفك
اصنع عبارة تلخيصية متوازنة تعكس الأدلة التى جمعتها على جانبى الموضوع بدقة، ثم اكتب الأفكار البديلة فى العمود الرابع. ستصبح هذه العبارة هى عبارة .التكيف التى سوف تستخدمها كلما ظهرت الأفكار المؤرقة أثناء التعرض
اعتزمت "رونا" ممارسة التعرض للتغلب على مخاوفها من الأماكن العامة المزدحمة، فصنعت تسلسلاً هرميًّا خاصًّا بها تدرج ما بين المشهد الأول (قضاء 30 ثانية
فى محطة الأتوبيس خلال ساعات) إلى المشهد السادس (حفل روك صاخب).
فى صفحة 173 يمكنك أن تلاحظ كيف ملأت "رونا" ورقة العمل الخاصة بها .للاستجابة لأفكارها الكارثية حول وجودها فى محطة الأتوبيس
عندما تنظر إلى أفكار "رونا" الكارثية، سوف تلاحظ أنها وضعت نجمة أمام الفكرة

رقم 4، إشارة إلى أنها أشد أفكارها المؤرقة، كما تسهم الفكرة رقم 3 بشكل كبير
فى قلق "رونا". كانت بقية الورقة منصبة بشكل تام على الفكرة رقم 4، ولكنها قامت بتعبئة ورقة عمل ثانية عن أفكارها المؤرقة الأخرى فيما بعد.

ورقة عمل الأفكار الكارثية

أفكار بديلة أو متوازنة

الأدلة الداحضة

الأدلة الداعمة

الأفكار الكارثية

1- 100

أفكار بديلة

أو متوازنة

على الرغم من انتشار جرائم الاغتصاب وخطف الحقائب، فإن احتمالات التعرض للاعتداء الجسدي هي 1 في كل 10000، ومن المحتمل أن أجد المساعدة قبل حدوث أي شيء سيئ. إن فقدان حقيبتي أمر سيئ ولكن أستطيع تحمله.

الأدلة الداحضة

1. في ظل الأعداد المهولة من الأشخاص الذين يدخلون ويخرجون من هذه المحطة كل يوم، قد تصل احتمالات التعرض للاعتداء البدني إلى 1 في 10000.
2. لا يمكن الاعتداء على شخص كبير أو خطفه في محطة مزدحمة بالناس.
3. سوف أجعل صفارة الإنذار الخاصة بي في يدي حال الاحتياج إليها.
4. أسوأ شيء يمكن أن يحدث — وهذا احتمال — هو سرقة حقيبتي، سوف أغير مكان بطاقاتي الائتمانية — قد يكون ذلك أمرًا سيئًا ولكن لن يقع بي ضرر حقيقي.
5. أقصى مشكلة يمكن التعرض لها هي المتسولون.
6. إذا تعرضت لمضايقة من شخص ما، سوف أسرع إلى شباك التذاكر وأطلب المساعدة.

ورقة عمل " روبا " للأفكار الكارثية

الأدلة الداعمة

1. حدثت بهذه المدينة أكثر من 50 حالة اغتصاب العام الماضي.
2. حقيبة أمي خطفت منها.
3. طفل عمره سبع سنوات خطف من محطة الأتوبيس مؤخرًا.
4. لصوص الحقائب غالبًا ما يصيدون ضحاياهم في الأماكن المزدحمة.

الأفكار الكارثية

1- 100

الناس سوف يحدقون فيّ لأنني أبدو مرتبكة. 40

الناس سوف يعتقدون أنني مجنونة. 55

سوف يكون هناك أشخاص كثيرون ولن أستطيع الهرب. 85

سوف أتعرض للاعتداء أو التحرش أو سرقة حقيبتي. 95

الخطوة 5: تقبل القلق وتجاوزه
بإمكانك السيطرة على أفكارك والسيطرة على تنفسك، ولكنك لا تستطيع السيطرة على الأدرينالين؛ فبمجرد أن يتم إفراز هرمون الأدرينالين فى مجرى الدم،
سوف تشعر بالقلق وعدم الارتياح لبضع دقائق قليلة. ومن المهم جدًّا أن تتعلم كيفية تقبل هذا الشعور وألا تحاول مقاومته. تذكر أنه خلال 3 دقائق أو أقل سوف يتحلل الأدرينالين فى الدم، ويبدأ جسمك فى استعادة هدوئه والعودة إلى وضعه الطبيعى. وإذا لم تقاوم هذه المشاعر وتجاهد من أجل إيقافها، فسوف تزول
سريعًا.
وهناك ترنيمتان أساسيتان (عبارات تهدئة يتم تكرارها) يمكنك استخدامهما أثناء اندفاع الأدرينالين لكى تمنع نفسك من المقاومة وزيادة المخاوف لديك. الترنيمة الأولى هى: تجاوز القلق، ولا تستمع إليه.
الجزء الأول من هذه الترنيمة يعنى الانفصال عن شعور القلق، ومحاولة معايشته كملاحظ. لاحظ المشاعر التى تسرى فى جسمك ولكن لا تقاومها. الجزء الثانى من الترنيمة له نفس القدر من الأهمية: لا تستمع إليه ؛ فأنت بحاجة إلى الكف عن سماع الصوت الكارثى الذى بداخلك، والذى يحاول إخافتك بكل الأشياء البشعة التى يمكن أن تحدث. فإذا استطعت أن تحول انتباهك عن هذا الصوت، فسوف تنجح على الأرجح فى منع الدفعة الثانية من الأدرينالين من الانطلاق، مما سوف يؤدى إلى انخفاض القلق تدريجيًّا.
الترنيمة الثانية هى: تقبل ولا تقاوم .
مرة أخرى نجد أن التركيز منصَبٌّ على قبول المشاعر الداخلية لجسمك وإتاحة الفرصة لها لكى تحدث؛ فهذه المشاعر سوف تزول سريعًا إذا لم تخوِّف نفسك بمزيد
من الأفكار الكارثية. أما مقاومتها ومواجهتها فلن تؤدى إلى أى نفع؛ إذ إن المقاومة لن تمنحك سوى مزيد من مشاعر الضعف والفزع.
ولابد من دمج إحدى الترنيمتين، أو كلتيهما (واللتين وضعهما "كلير ويكس" 1978) فى مخطط التكيف الخاص بك.
الخطوة 6: صرف الانتباه
هذه خطوة اختيارية. فبعض الأشخاص يجدون تشتيت الانتباه مفيدًا أكثر من غيرهم. يمكنك صرف انتباهك عن أفكار القلق أثناء جلسات التعرض عن طريق تركيز انتباهك على مهمة عقلية ما. وقد تشمل هذه المهام العد تنازليًا من 100 بإنقاص سبعة أرقام (100-93-86-79-72 وهكذا...)، عد أنواع السيارات التى تراها فى الشارع، تقدير طول الأشخاص الذين يمرون من أمامك، عد الشقق التى امتلكتها فى حياتك، وهكذا. يمكنك تشتيت انتباهك أيضًا عن طريق تخيل مكان

خاص يوحى لك بالاطمئنان (انظر الفصل الخامس "الاسترخاء")، أو تذكر أماكن جميلة زرتها من قبل، أو حتى خيالات لنجاحات أو انتصارات مستقبلية.

إنشاء مخطط التكيف الخاص بك

الآن حان وقت تجميع العناصر التى تكوِّن مخطط التكيف الخاص بك وتحويلها إلى مصدر قوى يمكنك استخدامه أثناء عملية التعرض. تذكر الخيارين الأساسيين؛ فبذلك يمكنك إما تلخيص مخططك على بطاقات يمكنك حملها معك أينما تذهب، أو تسجيل مخططك على شريط كاسيت والاستماع إليه على جهاز تسجيل محمول أو فى مسجل سيارتك أثناء جلسات التعرض. وإذا كنت تستخدم البطاقات، إليك ما يجب أن تضعه بها: 1 - 1. جملة أو عبارة تذكرك باستخدام التنفس العميق والاسترخاء بالتحكم فى الإيحاءات متى شعرت بالتوتر.

2 - 2. جملة تذكرك بخطة عملك فى حالة حدوث مشكلة.

3 - 3. فكرة تكيف أو أكثر لمساعدتك على الاستجابة للاستثارات الجسدية الاعتيادية (سرعة ضربات القلب، الدوار، ضيق التنفس، إلى آخره).

4 - 4. الأفكار المتوازنة البديلة من ورقة عملك.

5 - 5. ترنيمات التقبل .

6 - 6. طرق معينة لتشتيت الانتباه ترغب فى تجربتها (إذا كانت تخطط لاستخدام تشتيت الانتباه).

أما إذا كنت تريد تسجيل مخطط التكيف لاستخدامه أثناء جلسات التعرض، فقم، ببساطة، بقراءة عبارات التكيف فى وجود جهاز تسجيل بصوت هادئ وبطىء.

ابدأ بتسجيل ملحوظة تذكيرية لنفسك بالاسترخاء (الاسترخاء بالتحكم فى الإيحاءات) وخطة العمل الخاصة بك. بعد ذلك انتقل لتسجيل إحدى أفكار التكيف الخاصة بك للتعامل مع الاستثارات الفسيولوجية، ثم عد لتسجيل ملحوظة تذكيرية لك بالاسترخاء. انتقل إلى الفكرة الموازية أو البديلة التى كونتها باعتبارها استجابة لواحدة من أفكارك المؤرقة، واستخدم إحدى ترنيمتى التقبل، ثم بعد ذلك ذكر نفسك بالاسترخاء مرة أخرى. جرب فكرة تكيف أخرى للتعامل مع الاستثارات الفسيولوجية، مع استخدام ترنيمة تقبل وتذكير بالاسترخاء، وهكذا. احرص على ترك فراغات فى الشريط بين كل فكرة تكيف وأخرى، حتى يكون لديك من الوقت ما يكفى لاستيعابها جيدًا أثناء التعرض، واستمر فى العودة إلى تذكيرات الاسترخاء وترنيمات التقبل. يمكنك مزج أفكار التكيف الأخرى بشكل عشوائى داخل المخطط.

اجعل الشريط طويلاً بشكل كافٍ لكى يغطى جلسة تعرض واحدة. ويمكنك جعل الشريط بأى طول ترغبه من خلال ترك فراغات بين أفكار التكيف وتكرارها عند الضرورة، كما ستحتاج أيضاً إلى تجربة الشريط لترى ما إذا كان يفى بالغرض الذى ترغبه. انظر ما إذا كان هناك فراغ كاف بين أفكار التحمل لكى تدعها تتغلغل بداخلك، ولاحظ أيضًا أى فكرة من أفكار التكيف تبدو مقنعة وفعالة، وأيها لا تجدى

لك أى نفع. وانتبه للأفكار التى قد تحتاج إلى تكرار سماعها كثيرًا والأفكار التى لا تحتاج إلى سماعها سوى مرة واحدة أو التى لا تحتاج إلى سماعها على الإطلاق. قد تحتاج إلى عمل الشريط عدة مرات حتى تصبح على ثقة من فعالية مخطط التكيف الخاص بك.

مثال

كان "تشارلز" يمارس عملية التعرض حتى يتمكن من التغلب على الخوف من الارتفاعات العالية، وكانت الخطوة الأولى فى تسلسله الهرمى هى النظر من خلال نافذة فى الدور الأول لمدة ثلاثين ثانية، بينما كانت الخطوة الأخيرة هى الوقوف أمام نافذة في الدور العاشر والنظر من خلالها للأمام ثم النظر لأسفل. وتجدر الإشارة هنا إلى أن اجتياز هذا التسلسل الهرمى تطلب منه شجاعة، ومخططاً جيدًا للتكيف.

بدأ "تشارلز" بعنصر الاسترخاء. ولكى يذكر نفسه باستخدام تقنيتَىْ التنفس العميق، والاسترخاء بالتحكم فى الإيحاءات، ابتكر عبارة "تنفس واسترخ".

فى المقابل، نجد أن خطة العمل تطلبت منه مزيدًا من التفكير؛ فقد كان "تشارلز" يخشى أن يبدو فى أعين الآخرين أحمق إذا ما رآه أحد وهو ينظر إلى أسفل من نافذة على ارتفاع عالٍ. وحتى يُبعد الحرج عن نفسه قرر أن يتظاهر بقراءة جريدة متى صادف دخول أناس إلى المكان الذى يمارس فيه تدريباته، كما قرر أنه متى وصل مستوى القلق إلى المستوى الرابع على مقياس "بورن"، سوف ينسحب مؤقتًا ويذهب إلى أحد المتنزهات الصغيرة القريبة من المبنى الذى يمارس فيه تدريباته، ومن ثم القيام ببعض تمرينات الاسترخاء.

كان من أبرز الأعراض التى أزعجت "تشارلز" الدوار، وضعف الساقين، وحتى يمكنه التغلب على تلك الأعراض، قام بكتابة فكرة تكيف ليذكر نفسه بأن هذه الأعراض ليست من القوة بمكان: "الأدرينالين هو السبب فى هذه الأعراض هذا أمر طبيعى. لن يُغشَى علىَّ أو أنهار".

أما الخطوة الرابعة فى خطوات التصدى للأفكار الكارثية، فقد استغرقت بعض الوقت. وقد بدأها "تشارلز" من خلال تخيل نفسه ينظر من خلال نافذة عالية وفى الوقت نفسه يقوم بكتابة مشاعره وأفكاره. وأثناء ذلك كان يشغل باله أمران: (1) أنه من المحتمل أن يكسر زجاج النافذة بطريقة ما دون عمد، ومن ثم يجد نفسه وقد سقط من خلال زجاج النافذة المكسورة، و (2) أنه يمكن أن تنتابه رغبة جنونية فى القفز من خلال النافذة المغلقة. وعندما حاول تحديد أى الفكرتين أشد وطأة وإخافة بالنسبة له، توصل إلى أن السقوط من خلال النافذة المكسورة أكثر إثارة للخوف. وستجد فيما يلى ورقة عمل "تشارلز" فيما يتعلق بفكرة كسر النافذة

والسقوط منها.
أما بالنسبة لترنيمة التقبل، فقد شعر "تشارلز" بانجذاب أكبر تجاه ترنيمة "تجاوز القلق، ولا تستمع إلى هذه الأفكار"؛ فقد أراد "تشارلز" تذكير نفسه بأن مشاعر القلق سوف تنتهى قريبًا إذا لم يستمع لأفكاره المخيفة.

ورقة عمل "تشارلز" للأفكار الكارثية

الأدلة الداعمة	الأدلة الداحضة	الأفكار البديلة أو الموازنة
1. الزجاج يمكن أن ينكسر إذا ضربته بقوة كبيرة. 2. يمكن أن يفقد الشخص توازنه أو يصاب بالإغماء ويصطدم بالزجاج. 3. (لم يستطع "تشارلز" أن يفكر في المزيد من الأدلة الواقعية).	1. النوافذ العالية لها زجاج أمان قوي جدًا. 2. لا سبيل للسقوط من خلال النوافذ الآمنة إذا كنت أقف بالقرب منها فحسب. 3. الشعور بالدوار وزيادة الأدرينالين لن يجعلاني أصاب بالإغماء. 4. لم يتصادف أبدًا أن سقط أحد من نافذة عالية محكمة الإغلاق. واحتمالات وقوع هذا الحادث 1 في المليون. 5. أسوأ شيء يمكن أن يحدث هو أن أتعثر وأتكئ لثانية على النافذة ثم أستعيد توازني. 6. عندما أنقر على الزجاج، أستطيع أن أقول إنه فعلاً سميك.	الزجاج الآمن قوي جدًا ولا يمكن تحطيمه مصادفة بواسطة شخص يقف بجواره.

قرر "تشارلز" أن يحاول تسجيل مخطط التكيف الخاص به على شريط والاستماع إليه على المسجل المحمول الخاص به فتحدث ببطء وهدوء، تاركًا من 6 إلى 10 ثوانٍ بين أفكار التحم. وإليك ما قام بتسجيله: تنفس واسترخ ... أنت على ما يرام، فلديك خطة .... تنفس واسترخ ... إذا كنت تشعر بالدوار، تذكر أن هذا سببه إفراز الأدرينالين. إنه أمر طبيعى. لن تسقط ولن تصاب بالإغماء ... الزجاج الآمن قوى جدًّا ولن يتحطم مصادفة.... تنفس واسترخ... تجاوز القلق ولا تستمع إليه... تنفس واسترخ... إنه فقط الأدرينالين. إنه أمر طبيعى. لا يمكن أن تصاب بالإغماء... تنفس واسترخ... الزجاج الآمن قوى جدًّا ولن يتحطم مصادفة... تجاوز القلق ولا تستمع إليه .... تنفس واسترخ... تجاوز القلق... هرمون الأدرينالين شىء عادى، ولا يمكن أن يؤذيك... تنفس واسترخ... تجاوز القلق، تستطيع القيام بذلك، أنت على ما يرام... تنفس واسترخ.

قام "تشارلز" بتجربة الشريط، وأعاد تسجيله عدة مرات حتى شعر بأن معدل سرعة حديثه، وتسلسل أفكار التكيف، وتكرار الإعادة قد أثبتت فعاليتها بحق.

الفصل 13

شحذ قواك

لعل أحد تأثيرات الاكتئاب هو الشعور بفقدان الهمة والجمود؛ حيث تجد صعوبة فى دفع نفسك للقيام بأنشطتك العادية، وتغيب كل المتع ومشاعر السعادة عن حياتك.

وهذا الشعور ليس فقط عرضًا للاكتئاب بل قد يكون سببًا لحدوثه؛ فكلما قل نشاطك، زاد شعورك بالاكتئاب، وكلما زاد شعورك بالاكتئاب، قل نشاطك. إنها حلقة سلبية من شأنها الإبقاء على الانسحاب من الأنشطة وبالتالى إطالة الشعور بالاكتئاب.

والحل هو أن تدفع نفسك نحو مستويات أعلى من النشاط حتى لو لم يكن لديك رغبة فى ذلك. وقد أثبت كل من "آرون بيك" (بيك وآخرون، 1979)، و"آرثر فريمان" (فريمان وآخرون، 1990)، و"كريستين باديسكى" (جرينبيرجر وباديسكى، 1995) وآخرون غيرهم أن هناك تقنية تسمى "جدولة الأنشطة" يمكنها إعادة
شحذ طاقتك وتساعد إلى حد كبير فى التغلب على الاكتئاب. الخطوات الأولى فى هذه التقنية تتضمن مراقبة وتسجيل أنشطتك اليومية وتقييمها من ناحية مستوى استمتاعك بها وإتقانك لها. أما الخطوات الأخيرة، فتشجعك على إجراء جدولة مسبقة لعدد متزايد من الأنشطة الممتعة والمتقنة.

فعالية هذه التقنية مع الأعراض

أثبت عدد من الدراسات التى قام بها المعهد القومى للصحة النفسية فعالية جدولة النشاط باعتباره أحد عناصر العلاج المعرفى السلوكى للاكتئاب. كما أثبتت
الكثير من الدراسات أن زيادة مستوى النشاط لدى الشخص فى حد ذاته، بدون أى تدخلات علاجية أخرى، يمكنها أن تقلل من حدة الاكتئاب بشكل كبير.

المدة اللازمة للإتقان

تستمر فترة التقييم المبدئية والتى تقوم خلالها بملاحظة وتسجيل أنشطتك لمدة أسبوع. بعد ذلك سوف تستغرق من أربعة إلى ثمانية أسابيع لجدولة الزيادة
التدريجية للأنشطة الممتعة التى تتقنها.

التعليمات

الخطوة 1: مراقبة وتسجيل أنشطتك الأسبوعية

اصنع عشر نسخ من جدول النشاط الأسبوعى فى الصفحة التالية علمًا بأن كل مربع فى الجدول يمثل ساعة من وقتك. على مدار الأسبوع القادم. سجل

الأنشطة الأساسية التى تمارسها فى كل ساعة. سجل النشاط بالجدول مهما كان نوعه، وإذا لم يكن لديك وقت لتسجيل الأنشطة خلال ساعات النهار، احرص على تسجيلها كل مساء.

والسبب فى ضرورة تسجيل تقرير تفصيلى لأنشطتك هو تأسيس قاعدة لأنشطتك ليساعدك على إدراك ما تحرزه من تقدم فى الأسابيع المقبلة، ويعتبر هذا هو الأساس الذى ستبنى عليه خطتك لإعادة شحذ طاقتك ومساعدة نفسك على الحد من مشاعر الاكتئاب.

الخطوة 2: تحديد وتقييم الأنشطة من حيث الاستمتاع والإتقان

أثناء تسجيلك لأنشطة الأسبوع الأول، لابد من التركيز على متغيرين هما: المتعة والإتقان. أولاً: هل النشاط الذى سجلته يقدم لك أى متعة؟ إذا كان كذلك، اكتب أمامه "م"، ثم قيم النشاط الذى يجلب لك المتعة على مقياس من 1 (أقل مستوى من المتعة) إلى 10 (أعلى مستوى من المتعة).

أنت بحاجة أيضًا إلى تحديد الأنشطة التى تتقنها، والتى تقوم من خلالها بالاعتناء بنفسك أو بالآخرين. وستجد قائمة من الأمثلة على الأنشطة المتقنة مدرجة تحت الخطوة الثالثة. إذا كان المربع يحتوى على أنشطة متقنة، اكتب أمامها الحرف "ق". بعد ذلك قيِّم حس الإنجاز لديك، واضعًا فى الاعتبار مدى الملل أو الاكتئاب الذى ربما تكون قد شعرت به فى ذلك الوقت . ويتراوح المقياس ما بين 1 (أقل إحساس بالإنجاز) إلى 10 (أعلى إحساس بالإنجاز). تذكر أن هذا المقياس لا يقيس مقدار الإنجاز بشكل موضوعى، ولا يعكس إنجازك قبل شعورك بالاكتئاب بل يقيس الإحساس بالإنجاز الذى يأخذ فى الحسبان مدى صعوبة النشاط ومشاعرك أثناء تأديته.

جدول النشاط الأسبوعي

	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
6-7		• •	• •	• •	• •	• •	• •
7-8		• •	• •	• •	• •	• •	• •
8-9		• •	• •	• •	• •	• •	• •
9-10		• •	• •	• •	• •	• •	• •
10-11		• •	• •	• •	• •	• •	• •
11-12		• •	• •	• •	• •	• •	• •
12-1		• •	• •	• •	• •	• •	• •
1-2		• •	• •	• •	• •	• •	• •
2-3		• •	• •	• •	• •	• •	• •
3-4		• •	• •	• •	• •	• •	• •
4-5		• •	• •	• •	• •	• •	• •
5-6		• •	• •	• •	• •	• •	• •
6-7		• •	• •	• •	• •	• •	• •
7-8		• •	• •	• •	• •	• •	• •
8-9		• •	• •	• •	• •	• •	• •
9-10		• •	• •	• •	• •	• •	• •
10-11		• •	• •	• •	• •	• •	• •
11-12		• •	• •	• •	• •	• •	• •
12-6		• •	• •	• •	• •	• •	• •

وتجدر الإشارة إلى أن تحديد وتقييم الأنشطة الممتعة والمتقنة أمر مهم جدًّا؛ فقد يساعدك هذا على إدراك إلى أى مدى فقدت حياتك اتزانها حيث قد تكتشف أن الكثير من الأشياء التى كنت تستمتع بها سابقًا لم تعد جزءًا من نشطتك الأسبوعية، وما تفعله الآن يقدم دعمًا نفسيًّا قليلاً جدًّا. كذلك تمنحك تقييمات الاستمتاع معلومات عن الأنشطة التى لا تزال تستمتع بها والأنشطة التى تقدم أفضل دعم لحالتك المزاجية، كما أن ملاحظة وتقييم الأنشطة التى تتقنها قد يساعدك فى إدراك أنك مازلت تبذل جهدًا، على الرغم من كل شىء؛ فمازلت تفعل أشياءً تساعدك على التكيف. وعلى الرغم من أنك لم تعد تتميز بالكفاءة أو الفعالية كما كنت قبل أن تصاب بالاكتئاب، فإن الأشياء التى تفعلها تعد إنجازات حقيقية، مع الوضع فى الاعتبار مشاعرك فى ذلك الوقت.

ستجد فى صفحة 183. جدول نشاط "أليسيا" الأسبوعى الأول. لاحظ أن كل مربع ممتلئ بالأنشطة، حتى النوم. لاحظ أيضًا أى الأنشطة تصفها بأنها ممتعة، وأيها تصفها بأنها متقنة.

عندما راجعت "أليسيا" جدول أنشطتها في نهاية الأسبوع، اكتشفت بعض الأشياء المثيرة! كان أول هذه الاكتشافات أنها تشاهد التلفاز كثيرًا ولكنها لا تستمتع به، كما اكتشفت أن معظم مشاعر المتعة التى تنتابها نابعة من تفاعلها مع الآخرين وأحيانًا من القراءة فى حين بدا أن الجلوس فى البيت أو الاستلقاء على السرير فى وقت متأخر من الصباح يرتبط بزيادة حدة الاكتئاب لديها.

وقد كانت تقييمات "أليسيا" للإتقان عالية جدًّا عندما كانت تذاكر فى الليلة الماضية. وعلى الرغم من إنه كان لديها إحساس ثابت بالإنجاز فى العمل، فقد كانت تشعر بمستويات أعلى من الإنجاز عندما كانت تعكف على تنفيذ مشروع خاص، كما شعرت بإتقان أكثر عندما قامت بإعداد وجبة العشاء الخاصة بها وأعطت اهتمامًا أكبر لهندامها ومظهرها قبل خروجها من البيت.

الخطوة 3: جدولة الأنشطة

حان وقت زيادة الأنشطة الممتعة والمتقنة خلال الأسبوع. حدد 10 ساعات على الأقل فى جدول أنشطتك لا تشعر فيها بالمتعة ولا الإتقان فى أنشطتك. انظر ما إذا كان بإمكانك أن تجد ساعة أو ساعتين من هذه الساعات كل يوم.وعما قريب سوف تقوم بوضع أنشطة ممتعة أو متقنة جديدة تملأ بها تلك الساعات لتحل محل الأنشطة القديمة غير المفيدة. بدلاً من الزيادة الأنشطة الممتعة والمسيطر عليها خلال الأسبوع، ينبغى لك أن تحدد عدد الساعات التى تتضمن الأنشطة القديمة غير المفيدة.

جدول النشاط الأسبوعي لـ "أليسيا"

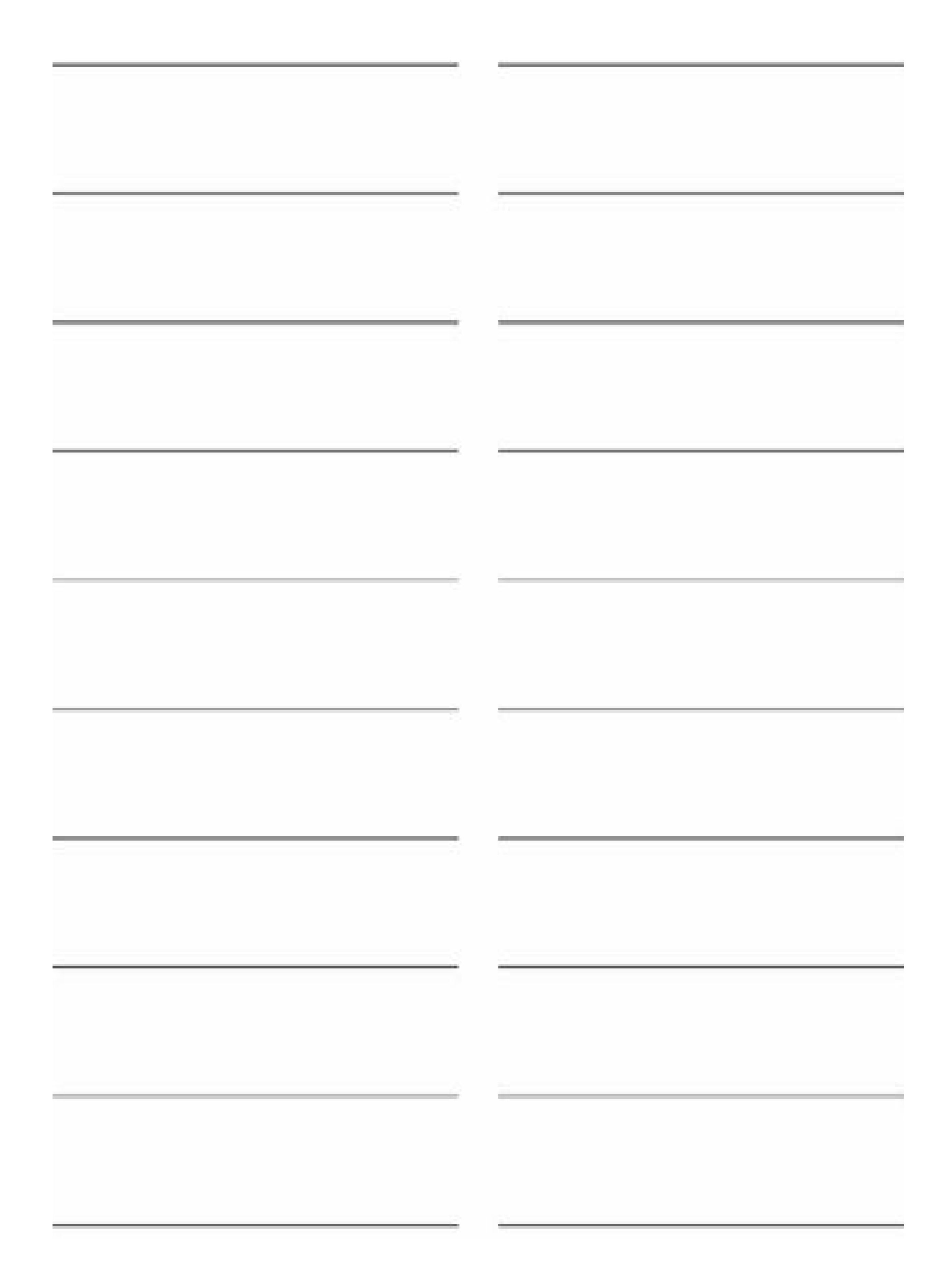
	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
6-7	نوم	نوم	نوم	شرب القهوة/ قراءة الجريدة م3	نوم	نوم	نوم
7-8	نوم	نوم	نوم	حمام/ لباس ق2	نوم	نوم	نوم
8-9	حمام/ لباس ق2	لباس/ بدون مساحيق تجميل	لباس/ قلق	لباس/ بدون مساحيق تجميل	حمام/ لباس ق2	نوم	نوم
9-10	دراسة ق1	الجلوس في البيت، التفكير	دراسة ق1	الجلوس في البيت/ حل الكلمات المتقاطعة	دراسة ق3	الاستلقاء على السرير	نوم
10-11	دراسة ق1	الجلوس في البيت، التفكير	دراسة ق1	الجلوس في البيت/ حل الكلمات المتقاطعة	دراسة ق3	الاستلقاء على السرير	الاستلقاء على السرير
11-12	دراسة ق2	الاتصال بـ"بيل" م2	دراسة ق1	قراءة	دراسة ق3	إعداد الإفطار ق2	قراءة قصة في السرير
12-1	الغداء، شطيرة آيس كريم م1	تناول شطيرة في البيت	شراء لوازم دراسية ق3	تناول شطيرة في البيت	النوم في السيارة	الجلوس في البيت، التفكير	تناول الغداء خارج البيت م1
1-2	أخذ الطلبات ق3	أخذ الطلبات ق2	أخذ الطلبات ق3	أخذ الطلبات ق3	أخذ الطلبات ق3	الجلوس في البيت، التفكير	مشاهدة التلفاز
2-3	أخذ الطلبات ق3	أخذ الطلبات ق3	أخذ الطلبات ق3	أخذ الطلبات ق3	أخذ الطلبات	عودة بيل ــ حديث معه م2	مشاهدة التلفاز
3-4	أخذ الطلبات ق3	كتابة سجل يومي جديد م3ق7	أخذ الطلبات ق3	أخذ الطلبات ق3	مشروع بحث في العمل ق8	نزهة مع بيل م5	مشاهدة التلفاز
4-5	الحديث مع "ريتا" في العمل م3	آيس كريم مع "ريتا"	أخذ الطلبات ق2	الحديث مع ريتا م3	مشروع بحث في العمل ق8	مشاهدة التلفاز	مشاهدة التلفاز
5-6	العمل حتى السادسة إلا ربع، العودة إلى البيت	الجلوس في السيارة والقراءة	الجلوس في البيت	مذاكرة ق8	تنظيف الطاولة ق3	مشاهدة التلفاز	قهوة
6-7	إعداد/ تناول العشاء ق3	تناول الطعام في الخارج م3	إعداد/ تناول العشاء ق2	إعداد/ تناول العشاء ق2	لا يوجد طعام في البيت، طلب بيتزا	تناول العشاء في الخارج، شجار مع بيل	مذاكرة، عدم قدرة على التركيز ق1
7-8	مشاهدة التلفاز م1	مذاكرة، عدم قدرة على التركيز ق2	مشاهدة التلفاز	مكالمة من أختها م3	حديث مع بيل م5	مشاهدة التلفاز	مشاهدة التلفاز أثناء الأكل
8-9	مشاهدة التلفاز	توقف عن المذاكرة، مشاهدة التلفاز	مشاهدة التلفاز	مشاهدة التلفاز	تناول الطعام خارج المنزل م3	مشاهدة التلفاز	مشاهدة التلفاز
9-10	مشاهدة التلفاز	مشاهدة التلفاز	الاتصال بسوزان ولوري م4	مشاهدة التلفاز	مشاهدة فيلم بالسينما م4	مشاهدة التلفاز م2	مشاهدة التلفاز
10-11	مشاهدة التلفاز: برنامج جيد	مشاهدة التلفاز	مشاهدة التلفاز: م1	مشاهدة التلفاز: م1	مشاهدة فيلم بالسينما م4	مشاهدة التلفاز	مشاهدة التلفاز
11-12	نزهة سريعة مع "بيل" م3	القلق بشأن الدراسة	قراءة م2	دراسة ق3	حديث مع بيل م4	مشاهدة التلفاز	الاستلقاء على السرير، التفكير
12-8	القراءة حتى الثانية والنصف، صعوبة في النوم م1	نوم	نوم	مشاهدة التلفاز من الثانية حتى الرابعة والنصف، صعوبة النوم	القراءة حتى الواحدة م2	نوم	القراءة، مشاهدة التلفاز إلى الساعة الثانية، صعوبة في النوم م1

الأنشطة الممتعة
ألق نظرة على قائمة الأنشطة الممتعة التالية:

زيارة الأهل/ الأصدقاء	
المشي/السير لمسافات طويلة	التدليك
مكالمات هاتفية للأهل/الأصدقاء	سماع الموسيقى
التسوق	ممارسة العلاقة الحميمة بين الزوجين
مشاهدة أفلام/ مسرحيات	التنزه في عطلة نهاية الأسبوع
الذهاب في عطلة الأسبوع	التجول بالسيارة
حمام ساخن	التخطيط للإجازة
مشاهدة الفيديو/ التلفاز	التنزه
القراءة	ممارسة الهوايات
التمارين الرياضية	الذهاب إلى مكان جميل مفضل لديك
الاعتناء بالحديقة	جمع الأشياء
الأنشطة الرياضية	الجلوس في مكان هادئ
الكتابة	الصناعات اليدوية
الألعاب	كتابة الرسائل
تناول الطعام بالخارج	الاستمتاع بالشمس
أنشطة الحاسب	الأنشطة الفنية
تناول وجبة مفضلة	الاسترخاء مع مشروب ساخن
تصفح الإنترنت	مشاهدة/قراءة الأخبار
المعانقة / اللمس	الاستماع لشرائط تعليمية، أو شرائط استرخاء، أو كتب سمعية
الدخول على غرف الدردشة بالإنترنت	

هذه قائمة قصيرة من الأنشطة، وهناك العديد من الأنشطة الأخرى، والتى يمكن أن تجلب المتعة لك. فى الفراغات الواردة أدناه، اكتب بعضًا من أفكارك عن الأنشطة الممتعة لك. ارجع إلى الوراء وحاول أن تسترجع تلك الأنشطة التى كنت تستمتع بها. حاول أن تتذكر كل شىء جربته ووجدته ممتعًا. راجع القائمة السابقة وحاول أن تحول بعض هذه المجموعات العامة إلى أشياء محددة تعطيك الشعور بالمتعة. على سبيل المثال: تحت مجموعة الألعاب، ربما تستمتع بألعاب الورق. وتحت الصناعات اليدوية، ربما تستمتع بالتطريز أو بناء النماذج المصغرة. وتحت الأنشطة الفنية، ربما تستمتع بالذهاب إلى المعارض الفنية أو كتابة الشعر. تحت مكالمة أو زيارة الأصدقاء، قد يكون هناك أشخاص معينون تستمتع بقضاء مزيد من الوقت معهم. الآن، املأ جميع الفراغات بأنشطة محددة كنت تستمتع بها أو يمكنك أن تتخيل نفسك تستمتع بها فى المستقبل.

بعض آنشطتى الممتعة



لا تندهش إذا وجدت أن الكثير من الأشياء التى كنت تستمتع بها فى الماضى لم تعد تثير لديك أى اهتمام، أو إذا صرت تنظر إلى الأشياء التى كنت تتطلع إليها يومًا ما وكأنها عبء أو دافع للتوتر والعصبية؛ فهذا من تأثير الاكتئاب. وعندما تبدأ فى جدولة الأنشطة الممتعة فى أسبوعك، سوف تشعر بالتحسن، حتى لو بدت لك هذه الأنشطة خالية من أى تشويق فى اللحظة الحالية.

الآن، اختر خمسة إلى سبعة أنشطة ممتعة لوضعها على جدول أنشطتك للأسبوع القادم. وعليك، فى هذه المرة، أن تحاول إضافة نشاط متقن جديد كل يوم.

وغالبًا ما تتمثل هذه الأنشطة فى صورة الجهود الذاتية للاعتناء بالنفس، والتى ربما تكون قد أهملتها؛ فقد تكون بحاجة للتسوق لشراء البقالة، أو أداء بعض المهام المنزلية، أو تنظيف أو إصلاح شىء ما، أو كتابة بعض الرسائل، أو إجراء مكالمات مهمة. وعندما تكون مكتئبًا وفاقدًا لهمتك، قد يبدو كل شىء شاقًّا لدرجة الاستحالة، حتى الإجراءات العادية للاعتناء بالنفس. وفيما يلى قائمة بالأنشطة المتقنة التى يمكن أن تضعها فى جدولك الأسبوعى.

الأنشطة المتقنة

التسوق الذهاب إلى البنك

مساعدة الابن فى الواجب المنزلى

الإشراف على أنشطة ما قبل النوم الخاصة بالأطفال

الاستحمام

إعداد وجبة ساخنة

سداد الفواتير

الاستيقاظ قبل التاسعة

تمشية الكلب

إصلاح شىء ما

تنظيف شىء ما

غسل الأطباق

ممارسة التمارين الرياضية/ تمارين الاستطالة

حل النزاعات

الأنشطة الروحانية/ الدينية

التزين

قص الشعر

اختيار الثياب التى سيتم ارتداؤها

غسل الملابس/ أخذ الملابس إلى المغسلة

الاعتناء بالحديقة

الذهاب إلى العمل

الاضطلاع بمهام صعبة فى العمل

طى الملابس ووضعها فى أماكنها

رى الحديقة

حل إحدى المشكلات

ضبط/ ترتيب الأشياء فى أماكنها

تحسين البيئة/ أعمال الديكور

تغيير زيت السيارة

إجراء مكالمة عمل

الرد على مكالمات الأصدقاء

الكتابة فى مفكرة يومية

تدريبات المساعدة الذاتية

كتابة الرسائل

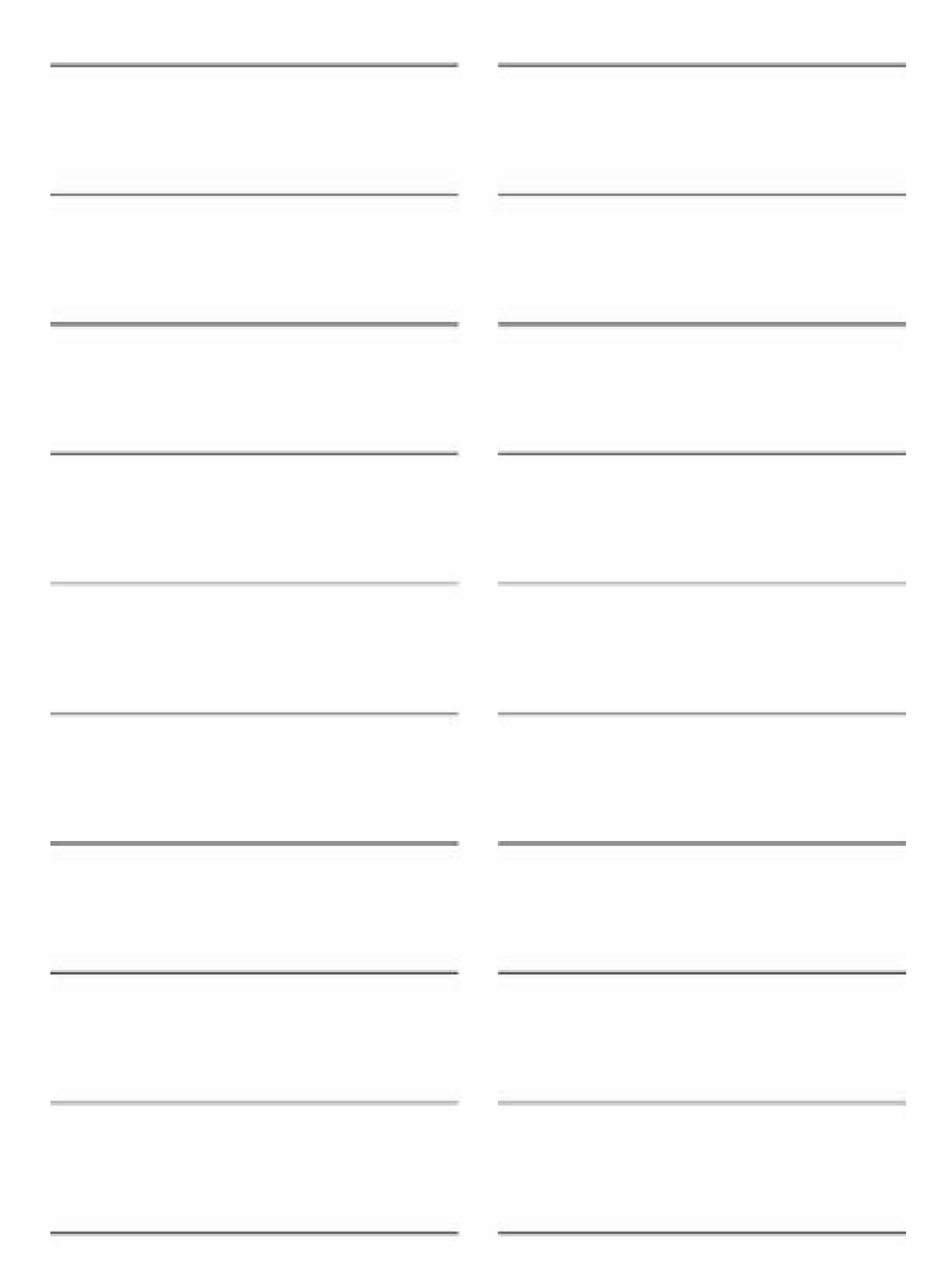
توصيل الأطفال

الأنشطة الفنية

تنظيم أنشطة للأطفال

بعد مراجعة هذه الأنشطة، يحين الوقت لتكوين قائمتك الخاصة لأنشطتك المتقنة التى قد تعطيك إحساسًا بالإنجاز. املأ جميع الفراغات بالأنشطة المتقنة المحتملة التى قد يمكنك ضمها إلى جدول نشاطك الأسبوعى.

بعض أنشطتى الممتعة



من القائمة التى وضعتها لأنشطتك المتقنة المحتملة، اختر من 5 إلى7 أنشطة لتوزيعها على مدار الأسبوع القادم، وحاول ألا تضع أكثر من نشاط متقن واحد فى اليوم؛ فقد يؤدى ذلك إلى وضع ضغوط شديدة عليك وبذل جهد عنيف للوفاء بهذه الأنشطة. لاحظ الساعات التى عادة ما تشعر خلالها بالاكتئاب وقلة الإنتاج فى جدول النشاط الأسبوعى؛ فهذه الساعات تعد بمثابة فرص ممتازة لوضع الأنشطة المتقنة التى يمكن أن تمنحك شعورًا بالإنجاز.

لاحظ أن بعض الأنشطة المتقنة قد تكون معقدة جدًّا بحيث لا يمكن إنجازها فى ساعة واحدة، أو قد تكون مربكة إذا ما تم التعامل معها دفعة واحدة. وقد يكون من المفيد هنا أن تقسم النشاط المتقن إلى خطوات صغيرة يمكن إنجازها فى مدة لا تتجاوز من 5 إلى 15 دقيقة. على سبيل المثال، قد تكون لديك خطة لتحسين

منظر غرفة المعيشة تشتمل على عدة خطوات، تبدأ باتخاذ قرار بشراء وتعليق ملصق جديد. لاحظ أن بعض الأنشطة المتقنة قد تمتد إلى أسبوعين أو أكثر حين تتعامل مع كل خطوة من خطوات النشاط على حدة .

مثال

فى الصفحة التالية، توجد أنشطة وضعتها "أليسيا" فى جدولها للأسبوع الثانى فى برنامجها العلاجى لشحذ قواها واستعادة نشاطها.

فى الماضى، كانت "أليسيا" تجد صعوبة كبيرة جدًّا فى الاستذكار، وغالبًا ما كنت تؤجل المذاكرة إلى ما قبل يوم الدرس بيوم واحد. أما الآن، فقد صارت تخصص

ساعتين للاستذكار فى الليلة السابقة لكل يوم دراسى، تتخللهما ساعة للاسترخاء.

وقد تضمنت قائمة أنشطة "أليسيا" المتقنة عدة عناصر، مثل طلب دفتر شيكات جديد من البنك، وغسل ملابسها، والتسوق لشراء الطعام. وقد قامت بدمج هذه الأنشطة خلال أوقات الأسبوع التى تشاهد فيها التلفاز أو تجلس .

وقد اختارت "أليسيا" من قائمة أنشطتها الممتعة بعض الأنشطة مثل: الاستماع لأسطوانتها المضغوطة الجديدة، والاتصال بالأصدقاء، والقراءة فى حوض الاستحمام، ولعب تنس الطاولة، والمشى لمسافات طويلة، وتناول العشاء فى الخارج، ومشاهدة فيلم بالسينما؛ فقد كانت تستمتع بهذه الأنشطة فى الماضى

وشعرت برغبة فى محاولة ممارستها فى الأسبوع القادم.

عندما كانت "أليسيا" تدون نشاطًا فى جدول نشاطها الأسبوعى، كانت تعتبره التزامًا تقطعه على نفسها. وقد حاولت أن تتعامل معه على اعتباره موعدًا مع شخص تحترمه ولا تريد أن تخيب ظنه.

من الأسبوع الثالث إلى الأسبوع X

ليكن هدفك إضافة مجموعة مكونة من سبعة أنشطة ممتعة ومتقنة لكل جدول جديد تضعه للنشاط الأسبوعى. حاول أن تحتفظ بأكبر قدر ممكن من الأنشطة الممتعة أو المتقنة القديمة لكى تكرره، ولا تتردد فى حذف أى نشاط تجد أنه لا يجدى معك.

انتبه بشكل خاص للأشياء التى كنت تتحاشاها باعتبارها مصدرًا جيدًا للأنشطة المتقنة فإذا كنت فى الماضى تؤجل غسل الأطباق، حدد موعدًا مع نفسك على

جدول نشاطك الأسبوعي للانتهاء من هذه المهمة.

اجعل التزامك تجاه الأنشطة الممتعة مهمًّا كأهمية الأنشطة المتقنة. إن حياتك الآن فى حالة عدم اتزان فليس بها ما يكفى من الأنشطة الممتعة بحق. وزيادة عدد

الخبرات المعززة فى أسبوعك تعتبر خطوة ضرورية للتغلب على الاكتئاب.

الخطوة 4: تقديرات التوقع

ربما لاحظت من خلال جدول "أليسيا" للنشاط الأسبوعى أن كل نشاط متقن أو "ممتع قد تم تقييمه على مقياس من صفر إلى 10 والسبب فى ذلك أن "أليسيا كانت تتنبأ بحس الإنجاز أو المتعة الذى سوف تشعر به عند ممارسة النشاط فى وقت لاحق من الأسبوع؛ فقد وضعت "إليسيا" (م1) أمام لعبة تنس الطاولة، وهذا يشير إلى أنها توقعت أن المتعة التى سوف تحصل عليها من هذا النشاط سوف تكون ضعيفة جدًّا. بينما يشير توقعها بالنسبة لتناول العشاء بالخارج ومشاهدة فيلم بالسينما (م3) إلى أنها توقعت قضاء وقت جيد نسبيًّا.

جدول النشاط الأسبوعى لـ " أليسيا "

	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
٦-٧							
٧-٨							
٨-٩							
٩-١٠		الاتصال لطلب دفتر شيكات جديد (ق٢)		لعب تنس الطاولة (م١)			
١٠-١١						شراء الطعام (ق١)	مذاكرة (ق٢)
١١-١٢							مذاكرة (ق٢)
١٢-١						نزهة طويلة فى الغابة (م٢)	
١-٢							التمشية بجانب البحيرة (م٣)
٢-٣							
٣-٤							
٤-٥							
٥-٦	التسوق لشراء بعض الأسطوانات المضغوطة (م٢)						
٦-٧					تناول العشاء فى الخارج (م٣)		
٧-٨	الاستماع إلى أسطوانات جديدة (م٣)	مذاكرة (ق٢)	غسل الملابس التى أجلت غسلها (ق١)	مذاكرة (ق٢)	تناول العشاء فى الخارج (م٣)		
٨-٩		الاستماع إلى أسطوانات مضغوطة (م٢)	الاتصال بساندى أو جيل (م٢)	قراءة قصة فى حوض الاستحمام (م٣)	مشاهدة فيلم بالسينما (م٣)		
٩-١٠		مذاكرة (ق٢)		مذاكرة (ق٢)	مشاهدة فيلم بالسينما (م٣)		
١٠-١١			طى الملابس (ق١)	مشاهدة شريط فيديو (م٢)			
١١-١٢				مشاهدة شريط فيديو (م٢)			
١٢-٦							

تعتبر محاولة توقع المشاعر التى ستثيرها لديك هذه الأنشطة جزءًا غاية فى الأهمية من تخطيطك لها، علمًا بأن معظم الأشخاص المكتئبين يضعون توقعات غاية
فى التحفظ حول مقدار المتعة أو الإنجاز الذى سوف يشعرون به خلال نشاط ما.
لا ضرر من ألا يكون لديك أمل فى الشعور بأى متعة؛ فربما تتوقع ألا تمنحك أنشطتك سوى القليل جدًّا من المشاعر الجيدة، ولكن عليك أن تؤدى هذه الأنشطة على أى حال، وأن تقيِّم ما يحدث.
الآن، استخدم نسخة فارغة من جدول النشاط الأسبوعى لبناء خطتك للأنشطة المتقنة والممتعة للأسبوع القادم. استخدم مقياسًا من صفر إلى 10 للتنبؤ بمقدار
المتعة أو الإنجاز الذى سوف تشعر به، وضع دائرة على الرقم الذى يشير إلى تنبؤك فى الجدول.
عليك كتابة التقييم الحقيقى للإتقان والمتعة لأنشطتك الجديدة على مدار الأسبوع، علمًا بأنه من الممكن وضع هذا التقييم بجوار تقييم توقعك الأول، والذى
وضعت حوله دائرة. ولعل من الأشياء التى قد تلاحظها أن مشاعرك الفعلية بالمتعة والإنجاز عادة ما تبدو أفضل مما كنت تتوقع؛ فالاكتئاب، كما ذكرنا من قبل،
يميل لبث مشاعر التشاؤم بداخلك. والمقارنة بين توقعك وبين المستويات الحقيقية للمتعة والإتقان قد تساعدك على إدراك إلى أى مدى يؤدى الاكتئاب إلى تشويه
نظرتك للأشياء؛ فالحقيقة هى أن أنشطتك الجديدة قد تبدو أفضل مما توقعت،
وهو ما قد يساعدك على مقاومة الصوت الداخلى الذى يثبط همتك ويقول: "لا تزعج نفسك بأى شىء جديد؛ إنه أمر يتطلب الكثير من الجهد، وسوف تظل لديك نفس المشاعر".
وقد اندهشت "أليسيا" حين وجدت أنها استمتعت بالأشياء أكثر مما كانت تتوقع.
(لاحظ الفرق بين توقعاتها التى وضعت حولها دوائر وبين تقييماتها الفعلية للمتعة أو الإتقان كما تظهر فى الجدول فى الصفحة التالية).
وقد شعرت "أليسيا" بزيادة ملحوظة فى قدر الإنجاز والمتعة أكثر مما توقعت فى أنشطتها المسائية الجديدة على وجه الخصوص؛ فقد أدركت بأن مشاهدة التلفاز
كانت تسبب لها التخدر والاكتئاب، وكانت الأنشطة الجديدة بمثابة وسيلة للتخلى عن خمولها والقيام بشىء من شأنه منحها فرصة للشعور بمزيد من التحسن.
خلال الأسبوع الثالث، بدأت "أليسيا" فى التركيز على استبدال جزء من وقت

مشاهدتها للتلفاز فى عطلة نهاية الأسبوع بأنشطة آخرى فقامت باختيار أنشطة
إضافية من قائمتى الأنشطة الممتعة والمتقنة، واستخدمت الأنشطة التى نجحت فيها من جدول الأسبوع الماضى (الاستماع إلى بعض الأسطوانات، الاتصال
بالأصدقاء، القراءة فى حوض الاستحمام، لعب تنس الطاولة) لتحل محل الساعات التى لا حصر لها، والتى تهدرها فى مشاهدة التلفاز فى عطلة نهاية الأسبوع.

وعلى الرغم من الجهد الذى تطلبه ذلك، فقد وجدت "أليسيا" أنها شعرت بتحسن كبير عندما امتلأت عطلة نهاية الأسبوع بأنشطة مجدولة ومنظمة؛ فقد ساعدها ذلك على الاستمرار فى جهودها. وعلى الرغم من أنها أحيانًا ما كانت تشتاق لأريكتها، فقد وجدت أن الاكتئاب يتناقص كلما مارست المزيد من الأنشطة.

جدول النشاط الأسبوعى لـ " أليسيا " للأسبوع الثانى

	السبت	الأحد	الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
٦-٧							
٧-٨							
٨-٩							
٩-١٠		الاتصال لطلب دفتر شيكات جديد ق٢ ق٣		لعب تنس الطاولة م١ م١			
١٠-١١						شراء الطعام ق١ ق٤	مذاكرة ق٢ ق٣
١١-١٢							مذاكرة ق٢ ق٣
١٢-١						نزهة طويلة فى الغابة م٢ لم تذهب	
١-٢							المشى بجانب البحيرة م٣ م٤
٢-٣							
٣-٤							
٤-٥							
٥-٦	التسوق لشراء بعض الأسطوانات المضغوطة م٢ م٤						
٦-٧					تناول العشاء فى الخارج م٣ م٣		
٧-٨	الاستماع إلى أسطوانات جديدة م٣ م٤	مذاكرة ق٢ ق٣	غسل الملابس التى أجلت غسلها ق١ ق٤	مذاكرة ق٢ ق٢	تناول العشاء فى الخارج م٣ م٣		
٨-٩		الاستماع إلى أسطوانات مضغوطة م٢ م٤	الاتصال بساندى أو جيل م٢ م٥	قراءة قصة فى حوض الاستحمام م٣ م٤	مشاهدة فيلم بالسينما م٣ م٤		
٩-١٠		مذاكرة ق٢		مذاكرة ق٢ ق٢	مشاهدة فيلم بالسينما م٣ م٤		
١٠-١١			طى الملابس ق١ ق٣	مشاهدة شريط فيديو م٢ م٣			
١١-١٢				مشاهدة شريط فيديو م٢ م٣			
١٢-٦							

اعتبارات خاصة

يرى بعض الناس أنهم لا يملكون وقتًا لأى نشاط جديد. وبما أن جدول النشاط الأسبوعى هو تدخل غاية فى الأهمية للتغلب على الاكتئاب، فقد تحتاج إلى تقليل
أو تعليق بعض من الأنشطة التى عادة ما تمارسها من أجل زيادة مشاعر المتعة والإتقان. عد إلى جدول نشاطك الأسبوعى واحذف أى نشاط تشعر بأنه غير ضرورى تمامًا؛ فهذه هى الساعات التى قد يمكنك الاستعاضة عنها بأنشطة متقنة وممتعة جديدة.

بعد أربعة أو خمسة أسابيع من إضافة الأنشطة الجديدة، سوف يجد كل شخص تقريبًا أن أيامه فى طريقها للامتلاء. عند هذه النقطة، قد تكون هناك حاجة لقدر معين من التشذيب أى إلغاء بعض من الأنشطة الجديدة التى لا تقدم سوى القليل من الدعم.

وعلى الرغم من أنك سوف تستمر فى إضافة المزيد من الأنشطة الجديدة بعد أربعة أو خمسة أسابيع، فإنه سوف ينبغى عليك أن تستمر فى عمل خطط على جدول نشاطك الأسبوعى. ويجدر بك كتابة بعض الملحوظات الصغيرة أسفل كل نشاط؛ حيث يزيد ذلك من احتمالات قيامك. استمر فى ملء جدول النشاط الأسبوعى بالمزيد من الأنشطة الممتعة والمتقنة حتى تشعر بأن هناك تقدمًا حقيقيًّا فى خفض مستوى الاكتئاب لديك.

الفصل 14

حل المشكلات

إن المشاكل التى لا يمكن إيجاد حلول لها ينتج عنها ألم نفسى مزمن: فعندما تفشل إستراتيجياتك العلاجية العادية، يتولد لديك إحساس متزايد بالعجز يجعل البحث عن حلول جديدة أمرا أكثر صعوبة، فتتبدد إمكانية الشعور بالارتياح والتخلص من المشكلة، وتبدو المشكلة وكأنها مستعصية لا حل لها، كما يمكن أن
يزداد القلق أو اليأس إلى مستويات مُعيقة.

فى عام 1971، قام "توماس دى زوريلا" و "مارفن جولدفرايد" بابتكار إستراتيجية من خمس خطوات لحل المشكلات ولإيجاد حلول مبتكرة لأى مشكلة من أى نوع.

وقد عرّفا المشكلة على أنها "الفشل فى إيجاد استجابة فعالة للأمور". على سبيل المثال، إن حقيقة الشخص لا يستطيع إيجاد أحد نعليه فى الصباح ليست مشكلة
فى حد ذاتها، ولكنها تصبح مشكلة فقط إذا أهمل النظر تحت السرير، حيث يرجح إيجاد النعل. أما إذا نظر فى حوض الغسيل، أو خزانة الأدوية، أو صندوق النفايات، فإنه يبدأ فى خلق مشكلة؛ إذ إن رد فعله ليس فعَّالاً فى إيجاد النعل المفقود، ولذلك يصبح الموقف "إشكاليًّا".

والخطوات الخمس لإستراتيجية حل المشكلات هى كالتالى: التعبير عن المشكلة.
تحديد الأهداف.
إعداد قائمة بالبدائل.
استعراض النتائج.
تقييم النتائج.

فعالية هذه الإستراتيجية مع الأعراض

إن إستراتيجية حل المشكلات فعَّالة فى الحد من القلق المرتبط بالتسويف وعدم القدرة على اتخاذ القرار، كما أنها مُفيدة لإزالة مشاعر العجز أو الغضب المرتبطة
بمشاكل مزمنة لم تكتشف لها حلول بديلة. ولا يُنصح باستخدام إستراتيجية حل المشكلات لعلاج المخاوف المرضية أو حالات القلق العام التى ليس لها سبب واضح.

المدة اللازمة للإتقان

يمكن الاستفادة من تقنيات حل المشكلة فى نفس اليوم الذى يتم تعلمها فيه.

وبعد عدة أسابيع من الممارسة، يصبح تنفيذ الخطوات تلقائيًّا بصورة كبيرة.
التعليمات
الخطوة الأولى State Your Problem الخطوة 1: التعبير عن مشكلتك
فى حل المشكلة هى تحديد المواقف الإشكالية فى حياتك؛ فالناس بطبيعتهم يواجهون مشاكل فى مجالات مثل المال، والعمل، والعلاقات
الاجتماعية، والحياة الأسرية. ستساعدك القائمة الموجودة فى الصفحة التالية على تحديد المجال الذى تعمل فيه بأقل قدر من الكفاءة وتواجه فيه أكبر قدر من المشاكل، وهذا هو المجال الذى ستُركِّز عليه أثناء تطويرك لمهارات علاج المشكلة.
بعد كل موقف مُدرج فى القائمة، ضع علامة على أكثر المربعات التى تصف إلى أى مدى يسبب لك هذا الموقف مشكلة. وإذا واجهت مشكلةً فى تحديد ما إذا كان
موقف ما يمثل مشكلة كبيرة لك، تخيَّل نفسك فى ذاك الموقف، جاعلاً إياه متضمنًا العديد من المشاهد والأصوات والحركات لكى يبدو حقيقيًّا. فى ذلك الموقف،
هل تحس بالغضب؟ بالحزن؟ بالقلق؟ الارتباك؟ إن جميع هذه الانفعالات تعد بمثابة خطوط حمراء؛ فعندما تحس بالغضب، أو الحزن، أو القلق، أو الارتباك،
فإنك، على الأرجح، فى موقف يمثل مشكلة بالنسبة لك أى أن هناك شيئًا ما يتعلق بطريقتك فى الاستجابة للموقف لا يجدى معك. ضع علامة أمام المربع
المناسب: لا تداخل هذا الموقف لا ينطبق علىّ أو لا يزعجنى.
قليل من التداخُل هذا الموقف يؤثر على حياتى بصورة طفيفة ولا يستنزف طاقتى إلا بشكل محدود.
تداخُل متوسط هذا الموقف له تأثير ملحوظ على حياتى.
تداخُّل كبير هذا الموقف يعوق مسيرة حياتى اليومية إلى حد كبير، ويؤثر على إحساسى بالسعادة والاستقرار بشكل قوى.
قائمة تصنيف المشكلة

مشكلات أخرى:

(إذا كانت هناك مواقف محددة غير مدرجة أعلاه تتداخل مع سير حياتك بصورة ملحوظة، اكتبها هنا وقم بتقييمها).

مستخدمًا قائمة تصنيف المشكلات التى أكملتها للتو، قم بتحديد الفئة العامة الذى تسبب أكبر قدر من التشوش فى حياتك. من هذه الفئة اختر أحد المواقف التى قمت بتصنيفها على أنها تشوش على حياتك بصورة متوسطة أو كبيرة.
مستخدمًا الموقف الذى اخترته، قم بتعبئة "نموذج تحليل المشكلة" فى الصفحة التالية، وحاول أن تضع كلمة واحدة على الأقل فى كل فراغ. وعندما لا يكون
الفراغ كافياً لكل ما ستكتبه، استخدم ورقة منفصلة.
بوصفك للموقف فيما يتعلق بالأشخاص والأسباب والأماكن والتوقيت والكيفية ستتضح المشكلة فى ذهنك بشكل أكبر، كما ستكشف عن تفاصيل أكبر بكثير مما يتوافر لديك فى الغالب لأخذها بعينٍ الاعتبار خذ وقتك. إن تفاصيل سلوكياتك، وأحاسيسك، ورغباتك مهمة أيضًا لأنها ستوفر لك مفاتيح لإيجاد حلول
جديدة لاحقا.
بعد إكمالك لنموذج تحليل Outline Your Goals الخطوة 2: تحديد أهدافك المشكلة الخاص بك، يحين الوقت لتحديد هدف أو اثنين للتغيير. تفحص رد فعلك للمشكلة- ماذا تفعل، وبم تشعر، وماذا تريد؛
فهذه البيانات بشكل خاص مُفيدة لوضع أهداف مُحددة.
كانت "جين" فى حالة من الدهشة من عدد الوسائل غير الفعَّالة التى كانت تستخدمها لحث ابنها "جيم" على الطاعة والامتثال لأوامرها، وكيف أنها استمرت فى
استخدامها رغم التجاهل الشديد الذى كانت تلقاه من ابنها لكن المشكلة كانت أكبر من إصرار "جيم" على المقاومة؛ فقد كانت "جين" قلقة من حالة الغضب والضغط النفسى التى كانت تعانى منها خلال تعاملاتها مع ابنها. لذا، كانت فى حاجة لأن تهدأ، لاسيما أنها كانت تدرك أن مُعظم غضبها نابع من إحساس متزايد لديها بأن ابنها "جيم" لا يعبأ بها. وكان يجب تغيير هذا الإحساس كذلك.
لهذا وضعت "جين" الأهداف الثلاثة التالية لعلاج مخاوفها: الهدف (أ): وضع إستراتيجية فعَّالة لحث "جيم" على التعاون.
الهدف (ب): الشعور بهدوء أكثر.
الهدف (ج): الشعور باهتمام أكبر من قبل "جيم".

تحليل المشكلة

الموقف (من قائمة تصنيف المشكلات أو بكلماتك الخاصة باختصار): ____________

____

____

من الأطراف الآخرون فى الموقف؟ __________________

مـاذا يحدث؟ (مالذى يتم أو لا يتم فعله ويزعجك؟)

أيـن يحـدث ذلـك؟________________________

____

متى يحدث؟ (فى أى وقت من اليوم؟ كم مرة؟إلى متى يستمر؟) ____________

____

____

كيف يحدث؟ (مالقواعد التى يتبعها حسبما يتراءى لك؟ ما الحالات المزاجية المصاحبة له)؟ ______

____

لماذا يحدث؟ (ما الأسباب التى تعزى أنت ــ أو الآخرون ــ المشكلة إليها فى ذلك الوقت)؟ ______

____

مـاذا تفعل؟ (ما رد فعلك الحقيقى للمشكلة؟) ________________

____

____

بم تشعر؟ (غضب؟ حزن؟ ارتباك؟) ________________

____

ماذا تُريد؟ (ما الأشياء التى تريد تغييرها؟) ________________

____

مثال

فيما يلى نموذج تحليل المشكلة الذى أكملته "جين"، والدة الابن المشاكس ذى الاثنى عشر عامًا:

تحليل المشكلة

الموقف (من قائمة تصنيف المشكلات أو بكلماتك الخاصة باختصار): ***عدم التوافق مع الطفل.***

من الأطراف الآخرون في الموقف؟ ***ابني ذو الاثني عشر عامًا «جيم».***

ماذا يحدث؟ (ما الذي يتم أو لا يتم فعله ويزعجك؟) ***لا يقوم بالأعمال المنزلية - إخراج القمامة، ري الحديقة، إعداد الطاولة.***

أين يحدث ذلك؟ ***في المنزل ـــ تحديدًا في حجرة المعيشة أمام التلفاز.***

متى يحدث؟ (في أي وقت من اليوم؟ كم مرة؟ إلى متى يستمر؟) ***في فترات ما بعد الظهيرة والمساء، لمدة ساعتين تقريبًا، وبشكل شبه يومي.***

كيف يحدث؟ (ما القواعد التي يتبعها حسبما يتراءى لك؟ ما الحالات المزاجية المصاحبة له)؟ كلما تذكره بالأعمال اليومية، ازداد عنادًا وتجهمًا، فيظل جالسًا بينما أنا يجن جنوني، ثم يقوم بالأعمال اليومية بإبطاء بعد أن أهدده بأنه سيحرم من التلفاز.

لماذا يحدث؟ (ما الأسباب التي تُعزِي أنت ـ أو الآخرون ـ المشكلة إليها في ذلك الوقت)؟ إنه يمر بمرحلة عمرية مختلفة، وأتوقع الكثير من هذا. إنه لا يعبأ بما أحس به.

ماذا تفعل؟ (ما رد فعلك الحقيقي للمشكلة؟) أعاني في صمت، ثم أتذكر، ثم أتذمر، ثم أصرخ وأتوعد.

بم تشعر؟ (غضب؟ حزن؟ ارتباك؟) أشعر بالغضب من "جيم"، أشعر بأنه لا يعبأ بي. أشعر بالضغط النفسي والانزعاج.

ماذا تُريد؟ (ما الأشياء التي تريد تغييرها؟) أريد أن يُطيعني "جيم".

الخطوة 3: إعداد قائمة بالبدائل List Your Alternatives فى هذه المرحلة من حل المشكلة، ينبغى أن تقوم بعملية "عصف ذهنى" لخلق استراتيجيات تساعدك على تحقيق أهدافك التى وضعتها. وأسلوب العصف الذهنى الذى وضعه "أوسبورن" فى عام 1963 له أربعة قوانين رئيسية: أ. النقد غير وارد. وهذا يعنى أن تكتب أى فكرة جديدة أو حل محتمل دون الحكم عليه بالجودة أو السوء؛ حيث ينبغى تأجيل التقييم إلى مرحلة صنع القرار التى ستأتى لاحقًا.

ب. مرحبًا بالتحرر من الروتين. كلما كانت فكرتك أكثر جنونًا وأكثر غرابة، كانت أفضل، واتباعك لهذا القانون يمكن أن يساعدك على التخلص من الروتين الذهنى؛ مما قد يؤدى بك للتحرر فجأة من أغلال نظرتك القديمة المحدودة لمشكلتك ورؤيتها فى ضوء مختلف تمامًا.

ج. الأفضلية للكم. كلما أوجدت أفكارًا كثيرة، كانت فرصتك أكبر فى إيجاد أفكار جيدة من بينها. فقط اكتبها واحدة تلو الأخرى دون التفكير كثيراً فى أى فكرة منها، ولا تتوقف إلى أن تتكون لديك قائمة طويلة من الحلول الجيدة.

د. الدمج والتطوير مطلوبان. ارجع إلى قائمتك لترى مدى إمكانية دمج بعض الأفكار أو تطويرها؛ فأحيانًا يمكن دمج فكرتين جيدتين فى فكرة أفضل.

والعصف الذهنى خلال هذه المرحلة يجب أن يكون مقتصرًا على الاستراتيجيات العامة لتحقيق الأهداف. دع التفاصيل الأساسية للتصرفات والأفعال التى ستتخذها إلى وقت لاحق؛ فأنت فى حاجة إلى إستراتيجية عامة جيدة أولاً، أما الخطوات السلوكية الخاصة، فتأتى فى المرحلة التالية.

استخدم هذه الاستمارة لإعداد قائمة بعشر إستراتيجيات بديلة على الأقل لتحقيق كل هدف من أهدافك: قوائم الإستراتيجيات البديلة

الهدف أ:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

الهدف ب:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

121 دقيقة متبقية من «الأفكار والمشاعر - السيطرة على حالاتك المزاجية... 69%

الهدف ج:

.1
.2
.3
.4
.5
.6
.7
.8
.9
.10

وقد استخدمت "جين" تقنيات العصف الذهنى لخلق الاستراتيجيات التالية لتحقيق أهدافها الثلاثة.

الهدف أ: وضع إستراتيجية فعّالة لحث "جيم" على التعاون.

1 - 1. لا تلفاز لحين الانتهاء من أداء الأعمال اليومية.
2 - 2. إعطاء "جيم" مصروفًا أكبر وربطه بأداء الأعمال اليومية.
3 - 3. تحطيم مشغل الأسطوانات المضغوطة الخاص ب "جيم".
4 - 4. إعطاؤه الحرية لترتيب حجرته كما يريد. قصر الأعمال اليومية على أشياء مألوفة له.
5 - 5. توضيح الأعمال اليومية المتوقع منه أداؤها فى الصباح قبل ذهابه للمدرسة
6 - 6. إعداد مخطط بالأعمال اليومية.
7 - 7. منح جائزة كل أسبوع للأعمال المُنجزة (إعطاؤه نقود لشراء أسطوانة؟).
8 - 8. إذا لم يؤد الأعمال اليومية فى وقت محدد، فسوف يُسحَب منه هاتفه.
9 - 9. إذا لم يؤد الأعمال اليومية، عليه أن يقوم بإعداد غدائه.
10 - 10. امتيازات الحاسب الآلى تتوقف على إنهاء الواجبات اليومية.

الهدف ب: الشعور بهدوء أكثر.

1 - 11. التوقف عن الصراخ مهما كان ما يحدث.
2 - 12. الراحة عند البدء فى الشعور بالضيق أو الغضب.
3 - 13. تحطيم التلفاز الضوضاء تثير أعصابى.
4 - 14. ترك مهمة التهذيب للزوج.
5 - 15. أخذ إجازة لمدة أسبوع والذهاب إلى الجبال.
6 - 16. الحصول على بعض التدليك.
7 - 17. أخذ دورة فى الاسترخاء.
8 - 18. تبادل التدليك مع الزوج بعد أن ينام الأطفال.
9 - 19. أخذ مهدئ.
10 - 20. الشروع فى ممارسة السباحة مرة أخرى.

الهدف ج: الشعور باهتمام أكبر من قِبَل "جيم".

1 - 21. التوقف عن الصراخ فيه، بغض النظر عما يفعله أو ما لا يفعله.
2 - 22. التحدث إليه بدلاً من الانفجار فى وجهه.
3 - 23. ترك مهمة التأديب للزوج.
4 - 24. معانقته "عفويًّا" مرتين أو ثلاث مرات فى اليوم.
5 - 25. معانقته مكافأة له عند قيامه بالأعمال اليومية.
6 - 26. الإغداق عليه بالمدح والإطراء.
7 - 27. سؤاله عن المدرسة وتفقد أحواله على الأقل مرة فى اليوم.
8 - 28. إذا لم يطع الأوامر، خذى دقائق قليلة معه لمعرفة ما إذا كان هناك شىء ما خطأ.

9 - 29. مشاركة ابنى الأحاسيس الجميلة أهم كثيرًا بالنسبة لى من دفعه لأداء الأعمال اليومية أضع علامة على مرآتى لتذكرنى بذلك.
10 - 30. أشرح مشاكلى له وأطلب مساعدته.
من المهم ألا تتخلى عن عملية البحث عن استراتيجيات بديلة بسرعة؛ فقد تكون فكرتك العاشرة هى أفضل فكرة. وقد مرت "جين" على قائمتها وقامت بدمج بعض الأفكار: فقامت مثلاً بدمج ثلاثة عناصر ضمن الهدف(أ): لا حاسب آلى، أو هاتف، أو تلفاز لحين أداء الأعمال اليومية. وضمن الهدف (ج)، دمجت كلاًّ من تفقد أحوال ابنها مرة فى اليوم مع فكرة شرح مشاكلها وطلب المساعدة منه.
الخطوة 4: استعراض النتائج View the Consequences من المفترض الآن أن تكون لديك العديد من الأهداف، لكل منها عشر استراتيجيات لتحقيقها. الخطوة التالية ستكون اختيار أكثر الإستراتيجيات الواعدة واستعراض نتائج وضعها موضع التنفيذ. وتجدر الإشارة هنا إلى أن عملية تكوين وتقييم النتائج تحدث تلقائيًّا لدى بعض الناس عندما يفكرون فى إستراتيجية محتملة لنيل ما يريدونه. والبعض الآخر قد يميل إلى تأمل النتائج ببطء أكثر. مهما كانت الفئة التى تصفك بصورة أفضل، فسيكون من المفيد القيام بهذه الخطوة بروّية وإخلاص.
اختر الهدف الأكثر جذبًا، متفحصًا استراتيجياته مع حذف أى أفكار سيئة واضحة. وكلما أمكن، ادمج العديد من الإستراتيجيات فى إستراتيجية واحدة. حاول أن تختزل قائمتك فى ثلاث استراتيجيات تمثل أفضل أفكارك.
ضع هذه الإستراتيجيات الثلاث فى الفراغات الموجودة فى نموذج التقييم التالى، وتحت كل إستراتيجية، ضع قائمة بجميع النتائج السلبية والإيجابية التى يمكنك التفكير فيها. كيف يمكن أن يؤثر تطبيق تلك الإستراتيجية على مشاعرك، أو رغباتك، أو احتياجاتك؟ كيف يمكن أن تؤثر على الأشخاص الموجودين فى حياتك؟
كيف يمكن أن تغير ردود أفعالهم تجاهك؟ كيف يمكن أن تؤثر على حياتك الآن، أو الشهر القادم، أو العام القادم؟ خذ بعض الوقت لاستخلاص النتائج الإيجابية والسلبية لكل إستراتيجية محتملة.
عندما تُكوِّن قائمة بالنتائج الرئيسية، تفحص كل نتيجة منها واسأل نفسك عن مدى احتمال حدوثها. إذا كانت النتيجة غير واردة إلى حد كبير، احذفها فمثل هذه النتائج تعنى أنك تخبر نفسك بقصص مرعبة أو تفرط فى التفاؤل.
بعد ذلك ضع درجات لما تبقَّى من النتائج كالتالى: - • إذا كانت النتيجة شخصية بصورة أساسية، امنحها نقطتين.
- • إذا كانت النتيجة تؤثر على الآخرين بصورة أساسية، امنحها نقطة واحدة.
- • إذا كانت النتيجة ذات أمد طويل بصورة أساسية، امنحها نقطتين.
- • إذا كانت النتيجة ذات أمد قصير بصورة أساسية، امنحها نقطة واحدة.
لاحظ أن النتائج يمكن أن تكون شخصية وذات أمد طويل فى نفس الوقت (وهنا يكون إجمالى النقاط 4)، أو تؤثر على الآخرين وذات أمد طويل (وهنا يكون إجمالى

النقاط 3)، وهكذا.
اجمع النقاط لكل إستراتيجية لترى ما إذا كانت النتائج الإيجابية تفوق النتائج السلبية، ثم اختر الإستراتيجية التى تتفوق فيها النتائج الإيجابية على النتائج السلبية.

تقييم النتائج

الإستراتيجية: ______________________

النتائج الإيجابية		النقاط		النتائج السلبية		النقاط
1.	1.	1.	1.	1.	1.	1.
1.	1.	1.	1.	1.	1.	1.
1.	1.	1.	1.	1.	1.	1.
الإجمالي:				الإجمالي:		

الإستراتيجية: ______________________

النتائج الإيجابية	النقاط	النتائج السلبية	النقاط
الإجمالي:		الإجمالي:	

الإستراتيجية: ______________________

النتائج الإيجابية	النقاط	النتائج السلبية	النقاط
الإجمالي:		الإجمالي:	

خطوات التنفيذ

أنت الآن فى حاجة إلى أن تقرر الخطوات التى يجب أن تتبعها لوضع إستراتيجيتك موضع التنفيذ. وقد فكرت "جين" فى أربع خطوات لوضع فكرة "ترك مهمة التأديب للزوج" حيز التنفيذ: 1 - 31. مناقشة الموضوع مع الزوج بعد أن يذهب "جيم" لينام يوم الثلاثاء.

2 - 32. تخصيص خمس دقائق كل يوم بعد العمل لمناقشة الزوج فى مدى جودة أداء الأعمال اليومية.

3 - 33. حث الزوج على قضاء وقت مع "جيم" كل مساء والتركيز على مدى جودة أداء الأعمال اليومية.

4 - 34. الاستفادة من الوقت الذى اعتدتُ قضاءه فى تأديب "جيم" للقيام بشىء لطيف من أجل الزوج: إعداد طبق حلوى خاص؛ الربت على ظهره.

قد تواجهك بعض المشاكل عند التفكير فى خطوات سلوكية مادية فإذا كان الأمر كذلك، عد إلى العصف الذهنى لوضع قائمة بالخطوات البديلة، ثم استكشف النتائج المحتملة لها، مستخدمًا نفس الأسلوب الذى تعلمته لاختيار إستراتيجيتك العامة.

الخطوة 5: تقييم النتائج Evaluate Your Results الخطوة الأخيرة هى الأصعب، لأنها تحتم عليك أن تتحرك. لقد اخترت بعض ردود الأفعال الجديدة لمواقف قديمة، وقد حان الوقت لوضع قراراتك حيز التنفيذ.

عندما تبدأ بتجربة رد الفعل الجديد، راقب النتائج. هل تحدث الأشياء كما توقعتها؟ هل أنت راضٍ عن النتائج؟ والرضا هنا معناه أن رد الفعل الجديد يساعدك على الوصول لأهدافك بطريقة لم تكن تساعدك بها "حلولك" القديمة.

إذا لم تصل إلى أهدافك، عد إلى قائمة إستراتيجياتك البديلة. يمكنك إما توليد أفكار أكثر فى هذه المرحلة، أو اختيار إستراتيجية أو أكثر من تلك التى تجاهلتها من قبل. وقد يمكنك تكرار الخطوات 3، 4 و5 من إجراءات حل المشكلة.

تقييم النتائج – الهدف ج لـ "جين"

الاستراتيجية: ترك مهمة التأديب للزوج

النتائج الإيجابية	النقاط	النتائج السلبية	النقاط
سأكون أكثر استرخاءً.	٣	قد يجد زوجي غضاضة في ذلك.	٢
سيصبح لدى المزيد من الوقت.	٢		
سأحظى بعلاقة أفضل مع ابني.	٣		
الإجمالي:	٨	الإجمالي:	٢

الاستراتيجية: تفقد أحوال "جيم" مرة في اليوم، شرح المشاكل، طلب مساعدته.

النتائج الإيجابية	النقاط	النتائج السلبية	النقاط
قد يفهم أحدنا الآخر بصورة أفضل، ونشعر بمزيد من الألفة والتقارب.	٤	لن يظل مازقًا من أداء الأعمال اليومية.	٣
لن يشعر "جيم" بأنه مضغوط.	٢	إخبار "جيم" بمشاكلي قد يثقل عاتقه أو يشعره بالذنب.	٣
سيصبح لديّ المزيد من الوقت	٢		
الإجمالي:	٨	الإجمالي:	٦

الاستراتيجية: التوقف عن الصراخ مهما كان ما يحدث.

النتائج الإيجابية	النقاط	النتائج السلبية	النقاط
سيكون الوضع أهدأ.	٣	لن يتم أداء الأعمال اليومية	٢
لن أجرح مشاعر "جيم".	٢	سيتزايد إحباطي.	٤
الإجمالي:	٥	الإجمالي:	٦

مثال

كان "آل" وكيل سفر فى أواخر الأربعينيات من العمر. فى الآونة الأخيرة، أصبح "آل" غير راضٍ عن عمله بصورة متزايدة؛ فقد ملَّ من إعداد نفس الرحلات السياحية والبحرية. قبل ستة أشهر، تم تركيب نظام حاسب جديد فى مكتبه، ومُنح إرشادات أساسية للتعامل مع جهاز الكمبيوتر، وسرعان ما وجد نفسه مسحوراً بأنظمة الحاسب. وراودته فكرة اختصار فترة عمله للنصف وتخصيص هذا الوقت للعودة إلى الكلية لدراسة لغات البرمجة.

لم تلق هذه الخطة هوى فى نفس رئيس "آل" فى العمل، ودارت بينهما مواجهات عديدة بخصوص هذا الأمر. شعر "آل" بالاستياء من ذلك، وأصبح غير منتبه لتفاصيل ترتيبات الرحلات التى كان مسئولاً عنها، وقد أثار ذلك المزيد من المواجهات مع رئيسه.

طبق "آل" خطوات إستراتيجية حل المشكلات على مشكلته كالتالى: 1. التعبير عن المشكلة. إن عملى ممل. أريد أن أذهب إلى الكلية وأغير مجال عملى. أحظى بعلاقات سيئة مع رئيسى. الوضع يتلخص فى رغبتى فى اقتطاع بعض الوقت للذهاب للكلية، لكن رئيسى لن يتركنى.

أكمل "آل" نموذج تحليل المشكلة، مغطيًا جميع جوانب موقفه، كما أولى عناية خاصة لرد فعله تجاه المشكلة: - • ماذا أفعل؟ أطلب من رئيسى اقتطاع جزء من وقت العمل، ويقابل طلبى بالرفض، فأتذمر وأصب جام غضبى على العملاء بمعاملتى الفظة لهم ونسيان التفاصيل.

- • بم أشعر؟ أنا غاضب، ومحبط، وأشعر بالإهانة من قِبل رئيسى.

- • ماذا أريد؟ التقليل من شعورى بالملل فيما أقوم به.

2. تحديد الأهداف. بعد النظر بعناية فى نموذج تحليل المشكلة الخاص به، وضع "آل" ثلاثة أهداف: (1) علاقات أفضل مع رئيسه، (2)الاستمتاع بالعمل أكثر، و(3) تعلم المزيد عن أجهزة الكمبيوتر.

3. إعداد قائمة بالبدائل. إليك بعض الإستراتيجيات البديلة التى وضعها "آل" لتحقيق أهدافه: - • علاقات أفضل مع رئيسه.

الاشتراك فى إعداد البرنامج الجديد لرحلة روسيا.

التوقف عن الشكوى وافتعال المشكلات والمشاجرات.

ترك العمل، والذهاب للكلية ودعم جهودى.

- • الاستمتاع بالعمل أكثر.

بناء المزيد من العلاقات الشخصية مع العملاء.

الاستفادة من تخفيضات وكلاء السفر فى رسوم الطيران والفنادق.

- • تعلُّم المزيد عن أجهزة الكمبيوتر.

تعلم وتجربة كل شىء عن استخدام أجهزة الكمبيوتر في العمل.

أخذ درس فى ليلة واحدة أسبوعيًّا.

التفاوض مع رئيسى بخصوص الحصول على إجازة صباحية فى أحد أيام فى الأسبوع لحضور الدرس.

4. استعراض النتائج. حذف "آل" العديد من البدائل السيئة مثل ترك العمل على الفور وبلا تردد. وقد تناول النتائج فى إطار النتائج طويلة المدى والنتائج قصيرة المدى بالنسبة له فى مقابل نتائج الآخرين، وقد أظهر له ذلك أن أفضل الخيارات المُتاحة له هى الاشتغال فى إعداد البرنامج السياحى الجديد، والكف عن الشكوى، والتركيز على عملائه. كان هدفه هو تحسين علاقاته مع رئيسه إلى مرحلة يستطيع معها استئناف مفاوضاته بخصوص اقتطاع بعض الوقت للدراسة.

وقد قام "آل" بمزيد من العصف الذهنى لتطوير بعض الخطوات لمتابعة الأمر يومًا بعد يوم، ووضع خططه موضع التنفيذ لمدة خمسة أسابيع.

5. تقييم النتائج. كما توقع "آل"، فقد تحسنت علاقاته مع رئيسه. ولأنه كان منشغلاً ولا يتشاجر مع رئيسه، فقد استمتع بعمله أكثر. وقد أوضح لرئيسه أن بإمكانه أخذ ساعتين إجازة صباح الثلاثاء ويظل بإمكانه خدمة جميع عملائه بكفاءة، ووافق رئيسه. وأمضى "آل" تلك الإجازة الصباحية فى حضور دروس برمجة الحاسب.

اعتبارات خاصة

بعض الناس يشعرون بقليل من الارتباك جراء الخطوات المعقدة التى تتخلل إستراتيجية حل المشكلات؛ إذ يكون رد فعلهم هو: "هل يتوجب على حقًّا أن أقوم بكل ذلك؟" والإجابة هى نعم فى المرة الأولى. لقد ظللت عالقًا فى موقف إشكالى لفترة، ولم تفلح حلولك التقليدية القديمة. لذا، أنت فى حاجة إلى متابعة كل خطوة من خطوات هذا الأسلوب لتحديد ثم تحقيق أهدافك. بإمكانك تعديل الإجراءات لتناسب أسلوبك الخاص، وسوف يصبح جزء كبير منها تلقائيًّا مع الوقت.

الفصل 15

اختبار المعتقدات الأساسية

المعتقدات الأساسية هى افتراضاتك الأساسية بخصوص هويتك فى هذا العالم: فهى، مثلاً، قد تصورك جميلاً أو قبيحًا؛ ذا قيمة أو تافهًا، محبوبًا أو غير محبوب. وتتشكل هذه المعتقدات بصورة رئيسية خلال الطفولة وتؤثر فى معظم تصرفاتك. ومن خلال هذه المعتقدات أو المفاهيم، تقوم بخلق قواعد لتنظيم سلوكك: فإذا كانت هذه المفاهيم إيجابية، ستكون القواعد التى ترشدك إلى كيفية العيش واقعية ومرنة. والعكس صحيح أيضًا؛ فالمفاهيم السلبية تنتج عنها قواعد سلبية مُقيّدة ويقودها الخوف.

على سبيل المثال، كان "بد" فنانًا، وكطفل، فقد كان يصدق والديه عندما ينعتانه بالغباء، فكوَّن عن نفسه معتقدًا أساسيًّا سلبيًّا مفاده "أنا غبى"، والذى بدوره أوجد القواعد السلبية التالية: 1 - 1. لا تتقدم للمِنَح. من سيرغب فى أفكارى؟
2 - 2. لا تفعل أى شىء رياضى. فليس لدىّ من الذكاء ما يؤهلنى لذلك.
3 - 3. لا تجادل، وإلا سيعلم الجميع أننى غبى.
4 - 4. لا تتكلم كثيرًا، وإلا سيعلم الناس أننى قليل المعرفة.

إن المعتقدات والقواعد الأساسية مهمة وأساسية جدًّا للشخصية، وقليل من الناس مَنْ يدرك ذلك. غير أن كل جزء من حياتك يُصاغ عبر هذه المعتقدات والقواعد، كما أن لها تأثيرًا كبيرًا على أفكارك التلقائية؛ فقد كانت أفكار "بد" التلقائية خلال أى تفاعل تُذكِّره بغبائه وتقوده إلى توقع أحكام سلبية عليه، ومواجهة الرفض من قِبل الآخرين: "يا رجل، ما هذا الغباء .... يا له من تعليق غبى ..... إنهم يتساءلون عما كان بمقدورك حتى أن تقرأ .... أبله..... اصمت، فأنت تجعل من نفسك أضحوكة".

باختصار إن المعتقدات الأساسية هى أساس شخصيتك؛ فهى تحدد بصورة كبيرة ما تستطيع أو لا تستطيع أن تفعله (القواعد)، وكيف تُفسر الأحداث فى عالمك
(الأفكار التلقائية).

بإمكانك تغيير المفاهيم الأساسية السلبية. ويعلمك هذا الفصل كيف تحدد، وتختبر، وتعدل هذه المعتقدات بناءً على أعمال قام بها كل من "آرون بيك" و آرثر فريمان (1990)، و "دونالد ميشينبوم" (1988)، و "جيفرى يونج" (1990)، و "ماثيو ماكاى" و "باتريك فانينج" (1991).

فعالية هذه التقنية مع الأعراض

تساعدك التقنيات الواردة فى هذا الفصل على تحديد معتقداتك أو مفاهيمك الأساسية، واختبار صحة هذه المفاهيم، والبدء فى عملية تغييرها. ويمكن لهذه

العملية آن تخفف من القلق، والاكتئاب، والسعى إلى الكمال، والرهاب الاجتماعى، وتدنى تقديرك لنفسك، ومشاعر الخزى والذنب.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن الأشخاص الذين تعرضوا للإساءة وسوء المعاملة فى طفولتهم، أو من يعانون من أزمات، أو من الإدمان، أو ينقصهم الدافع الشخصى لا يجب أن يعملوا على المعتقدات الأساسية إلا تحت إشراف أحد إخصائيى الصحة النفسية.

المدة اللازمة للإتقان

سيستغرق الأمر ما بين ثمانية إلى اثنى عشر أسبوعًا لتحديد واختبار وتغيير معتقد أساسى واحد وقواعده.

التعليمات

الخطوة 1: تحديد معتقداتك الأساسية Identifying Your Core Beliefs

لعلك تدرك واحدًا أو اثنين من معتقداتك الأساسية، ولكن العديد منها قد لا تكون على وعى بها. وتحدد المعتقدات الأساسية إلى أى درجة أنت جدير، وآمن، وكُفء، وقوى، ومُستقل، ومحبوب، كما تبنى أيضًا إحساسك بالانتماء وتشكل صورة أساسية عن كيفية معاملة الآخرين لك.

دون أفكارك فى سجل الأفكار لمدة أسبوع فبإمكانك استخدامه لتحديد المعتقدات الأساسية غير المعروفة.

سجل الأفكار

يتكفل سِجِل الأفكار المعتقدات الأساسية السلبية بتسجيل أفكارك عندما تواجه أحاسيس سلبية. فى نهاية اليوم، تذكر أو تصور المواقف التى أحسست فيها
بالقلق، أو الحزن، أو الأذى، أو الذنب، وهكذا. لاحظ الأفكار التلقائية التى أثارت أحاسيسك غير المريحة.

إليك، فيما يلى، جزءًا من سِجِل أفكار "جانيت" و"جانيت" تعمل بالتدريس، وهى أم عزباء.

سجل أفكار جانيت

الموقف متى؟ أين، من، ماذا حدث؟	المشاعر ملخصة فى كلمة واحدة صفر ــــ 100	الأفكار التلقائية فيم كنت تفكر قبل وأثناء الشعور السلبى الذى انتابك؟
أحتاج للبدء فى كتابة بحثى.	القلق	لا أستطيع الكتابة بشكل جيد، ما الذى يجعلنى أفكر أن باستطاعتى القيام بذلك؟
ضياع مفك البراغى الكهربائى كلما احتجت إليه.	الغضب	كلما أهم بأداء شىء ما فإننى أُفسده بفقد أداة ما. أحتاج لأن أكون أكثر تنظيمًا.
عدم القدرة على العثور على ممسكة الأوعية عندما أحتاج إليها أثناء الطهى.	القلق	هذا المنزل لا يصلح إلا لأن يكون جحرًا للجرذان، ولن يستغرق ترتيبه طويلاً. أنا فقط أؤجل الأشياء.
موازنة دفتر الشيكات وعدم وجود المال الكافى لذلك.	القلق	لابد أن أكف عن إنفاق الكثير على المطاعم وإلا لن يكون لدى أى مال، ليس لى سيطرة على حجم إنفاقى.
الاستسلام لرغبة "براد" واصطحابه إلى السينما بعد أن أخبرته بأننى لن أفعل لأنه لم يساعدنى فى البيت.	الغضب	أنا لست أمًّا مثالية، (صورتى كأم تزعجنى، وتخبرنى بأنى مُتساهلة أكثر من اللازم).

عندما لا تتمكن من تذكر أفكارك التلقائية، استخدم التصور لمساعدتك على تذكر التفاصيل. ولتصور الموقف، أرخ عضلاتك ثم تصور الحدث الذى ترغب فى تذكره: انظر إلى الموقف، واستشعر الحزن، أو القلق، أو الغضب. شم، واسمع، وتذوق، وتحسس الموقف فى ذهنك، ثم استمع بحرص إلى أفكارك التلقائية التى ظهرت
فى هذا الموقف واكتبها فى سِجِلك.

التدرج

يعمل " التدرج " على الكشف عن المعتقدات الأساسية عن طريق فحص معانى إحدى العبارات فى سِجِل أفكارك بشكل متدرج إلى أن تصل إلى المعتقد الأساسى
الكامن وراء هذه العبارة. وللبحث عن معتقد أساسى عبر التدرُّج، اختر عبارة من سِجِل أفكارك. الآن اكتب "ماذا لو ......(فكرتك)........ كان صحيحًا؟ ماذا يعنى ذلك؟".

أجب عن هذه الأسئلة بمعتقدات عن نفسك، وليس بسرد أحاسيسك؛ فالأحاسيس لا تقود إلى المعتقدات الأساسية، لكن العبارات الشخصية تقود لذلك.

وقد كتبت "جانيت" التدريب التالى، مستخدمة عبارة "ليس لى سيطرة على حجم إنفاق" من سِجِل أفكارها: ليس لى سيطرة على حجم إنفاقى.

ماذا لو لم أستطع التوقف عن إنفاق المال؟ ماذا يعنى ذلك؟

هذا يعنى أننى سوف أُفلس.

ماذا لو أفلست؟ ماذا يعنى ذلك؟

هذا يعنى أن حياتى ستنهار.

وماذا لو انهارت حياتى؟ ماذا يعنى ذلك؟

هذا يعنى أننى لا أستطيع التحكم بحياتى.

وماذا لو لم أستطع التحكم بحياتى؟ ماذا يعنى ذلك؟

هذا يعنى أننى عاجزة.

هنا اكتشفت "جانيت" معتقدًا أساسيًّا سلبيًّا. وبعد ذلك استطاعت مواجهة اعتقاد "أنا عاجزة" لترى ما إذا كان صحيحًا.

الآن، اختر عبارة واحدة من سِجِلك واكتب تدريبك التدَرُّجى.

تحليل الفكرة

تحليل الفكرة هو أسلوب آخر لاكتشاف المعتقدات الأساسية. قم بمراجعة المواقف الإشكالية المدرجة فى سِجِل أفكارك باحثًا عن فكرة محددة أو خيط مشترك
يربط بين هذه المواقف. على سبيل المثال، راجعت "جانيت" مواقفها وأدركت أن الكثير منها كان يتعلق بابنها، وتعرفت على أحد معتقداتها الأساسية وهو أنها

كانت أمًّا غير كفء أمًّا غير صالحة.
كذلك قرأ "بد"، الفنان، قائمة مواقفه الخاصة.
- • التقدم لمنحة.
- • الترتيب لمعرض فنى.
- • دعوته للتحدث أمام رابطة الآباء والمعلمين.
- • التماس أحد الأصدقاء النصح منه.
- • قيادة السيارة على الطريق السريع.

لقد أدرك أنه إلى جانب قلقه من قيادة سيارته على الطريق السريع كان قلِقاً من تعريض نفسه لأحكام الآخرين. وقد اكتشف أن لديه اعتقادًا أساسيًّا بأنه لا يرقى
لتوقعات الآخرين، مما دفعه للشعور بأنه بلا قيمة.
يمكن أيضًا تحليل الأفكار التلقائية للوصول إلى المعتقدات الأساسية. وقد راجعت "جانيت" سِجِل أفكارها ورأت أنها كانت تعاقب نفسها بعبارات من قبيل "أحتاج لأن أكون أكثر تنظيمًا... جحرًا للجرذان... أنا فقط أؤجل الأشياء" فاكتشفت أن أحد معتقداتها الأساسية عن نفسها أنها كسولة.
والآن، حلل سجل أفكارك لتجد معتقداتك الأساسية ابحث عن الأفكار التى تغلب على المواقف أو الأفكار الإشكالية واكتبها.
الخطوة 2: تقييم الأثر السلبى Assessing the Negative Impact إذا تعرفت على اثنين أو أكثر من معتقداتك الأساسية، قم بترتيبها بناءً على الأثر السلبى الذى تحدثه فى عملك، ومزاجك، وعلاقاتك، وصحتك، ومقدرتك على الاستمتاع بالحياة. وما لم يكن هناك سبب قهرى يمنعك من ذلك، ابدأ بالتعامل مع الاعتقاد الذى يترك أكبر أثر سلبى عليك.
الخطوة 3: إيجاد افتراضات يمكن اختبارها Finding Testable Assumptions الآن، وقد تعرفت على اعتقاد أساسى له أثر سلبى قوى على حياتك، فقد حان الوقت لاستكشاف مدى صحته. ولأنه أمر يخضع إلى حد كبير للمعايير الذاتية، فلا
يمكنك اختبار اعتقاد أساسى بشكل مباشر، لكنْ بإمكانك اختبار القواعد الحياتية التى تنشأ عن هذا الاعتقاد.
حدد القواعد الناشئة عن اعتقادك الأساسى
ينبع من كل معتقد أساسى مجموعة من القواعد، أو مخطط سلوكى، يحدد الكيفية التى يجب انتهاجها للحياة فى العالم بحيث تبقى بمنأى عن الألم والكوارث.
مثلاً، إذا كان لديك اعتقاد أساسى بأنك بلا قيمة فإن القواعد المميزة لهذا القاعدة قد تتضمن "لا تطلب أى شىء ألبتة، لا تقل "لا" أبدًا، لا تغضب من أحد على
الإطلاق، كن دائمًا مصدرًا للمساندة والعطاء، لا ترتكب أى أخطاء أبدًا، لا تكن مزعجا أبدًا".

حدد القواعد المشتقة من معتقداتك الأساسية بإكمال التدريب التالى: استكشاف قواعدك الأساسية
أ. فى أعلى ورقة ما، اكتب الاعتقاد الأساسى الذى تريد استكشافه وتفنيده.
ب. اقرأ قائمة "تصنيف القواعد الأساسية" بعناية. لكل عنصر، اسأل "إذا كان اعتقادى الأساسى صحيحًا، فماذا يجب أو لا يجب أن أفعل فى هذا الموقف؟" كن
صادقًا وصريحًا فى إجابتك. اسأل نفسك: "ما الذى أفعله حقًّا للتغلب على معتقداتى؟ كيف أحمى نفسى؟ ماذا أتجنب؟ كيف يُفترَض أن أتصرف؟ ما حدودى؟"،
وعلى الجانب الأيمن من ورقتك اكتب قواعدك.
مستخدمة قائمة تصنيف القواعد الأساسية لاعتقادها الأساسى "أنا عاجزة"، اكتشفت "جانيت" هذه القواعد: 1 - 1. أنا كمن يمشى على قشر البيض للحفاظ على مزاج "جورج" فى حالة جيدة.
2 - 2. لن أشترى منزلاً.
3 - 3. لا أبدأ الحوارات فى الحفلات.
4 - 4. لا أثق بنفسى وبحوزتى بطاقة ائتمان.
5 - 5. لا أتخذ قرارات مستقلة.
6 - 6. لا أحاول أن أحل المشاكل.
ا ل خ ط و ة 4: خلق توقعات مأساوية Generating Catastrophic prediction فكر فى نتائج كسر كل قاعدة: خلف كل قاعدة يقبع افتراض مأساوى عن المنحى الذى ستتخذه الأمور إذا تجاهلت هذه القاعدة فغالبًا ما تكون قواعد معتقداتك
الأساسية قائمة على نتائج مأساوية مفترضة لأنك وضعت القواعد من أجل التعامل مع أخطار بدنية أو نفسية حقيقية، غير أن هذه القواعد قد لا تعد مهمة، كما قد لا تكون نتائج عدم الالتزام بها مأساوية أو حتى غير سارة.
إلى يسار كل قاعدة وضعتها فى القائمة، اكتب العواقب التى تعتقد أنها ستقع إذا لم تلتزم بهذه القواعد. تذكر ألا تسجل أحاسيسك فقط، ولكن أيضًا النتائج الموضوعية التى بمقدورك أن تلاحظها وتختبرها. على سبيل المثال، قررت "جانيت" أن نتائج عدم الالتزام بقاعدة "أمشى كمن يسير على قشر البيض حتى أحافظ
على مزاج جورج فى حالة جيدة" ستكون:

قائمه تصنيف القواعد الأساسيه *

- • التعامل مع الآخرين فيما يتعلق بـ....

الغضب

الحاجات/الرغبات/المطالب

الإحباط/الحزن

الانسحاب

المدح/المساندة

النقد

- • التعامل مع الأخطاء
- • التعامل مع الضغوط النفسية/المشاكل/الخسائر
- • ركوب المخاطر/ تجربه أشياء جديده / التحديات
- • المحادثات
- • التعبير عن...

الاحتياجات

المشاعر

الآراء

الآلام

الأمنيات/الأحلام/ الرغبات

الحدود / قول لا

- • طلب المساندة/ العون
- • أن تكون...

وحيدًا

مع غرباء

مع أصدقاء

مع الأسرة

- • الثقة في الآخرين

- • تكوين الصداقات

عمن أبحث

كيف أتصرف

- • البحث عن شريك الحياه

عمن أبحث

كيف أتصرف

- • العلاقات العاطفية المستمرة
- • الجنس
- • العمل/ المهنة
- • التعامل مع الأطفال
- • الصحة/ المرض
- • النشاطات الترفيهية
- • السفر
- • الحفاظ على البيئة / العناية بالنفس
- •

* مقتبسة من كتاب ""Prisoners of Beliefs من تأليف "ماثيو ماكاى" و"باتريك فانينج" (1991).

- • سيتركنى.
- • سيفرغ غضبه على "براد" (ابنها).
- • سأنزعج وسيؤذينى.

وكانت النتائج التى تنبأت بها لعدم الالتزام بقاعدة "لا أحاول حل المشاكل" هى:
- • لن أفكر فى أى حلول وسأصاب بالاكتئاب .
- • ستكون حلولى غبية ولن تُجدى.
- • سيسخر "جورج" مما أقوم به.

الخطوة 5: اختيار القواعد التى ترغب فى اختبارها Selecting the Rules You Want to Test
هناك خمسة إرشادات لاختيار القواعد التى تريد اختبارها: 1 - 1. اختر قاعدة يسهل أن تضع لها موقفًا اختباريًّا. لا تستطيع "جانيت" اختبار قاعدتها "لن أشترى منزلاً" بسبب الوقت، الطاقة، والمال المطلوبين لذلك. على
الرغم من ذلك، يمكنها بسهولة اختبار أثر كونها حاسمة مع "جورج".

2 - 2. اختر قاعدة تمكنك من اختبار الاعتقاد الأساسى مباشرة. إذا اختبرت "جانيت" القاعدة "لا أبدأ حوارات فى الحفلات"، فلن تختبر اعتقادها الأساسى بأنها
عاجزة، ولكن لو كانت قد اختبرت قاعدة "لا تعودى إلى الكلية" أو "لا أتخذ قرارات حاسمة"، لاستطاعت مواجهة الاعتقاد الأساسى بكل تأكيد.

3 - 3. يجب أن تتضمن القاعدة توقعًا واضحًا لردود الأفعال السلوكية (لك وللآخرين)، وليس مجرد أحاسيس ذاتية.

4 - 4. يجب أن تكون النتائج فورية نسبيًّا: فلو قررت "جانيت" شراء منزل لمقاومة اعتقادها الأساسى فى هذا الشأن، لفقدت عزمها فى الوقت الذى ستجد فيه المنزل الجديد، وتشتريه، وتعيش به.

5 - 5. اختر قاعدة تنطوى على قدر قليل نسبيًّا من المخاوف لاختبارها، أو ابحث عن قاعدة يمكن اختبارها على مقياس متدرج من أقلها خطورة إلى أكثرها خطورة.

كان بإمكان "جانيت" أن تفحص قاعدتها "لا تعودى إلى الكلية لتعلُّم وظيفة جديدة" بالتسجيل فى دورة قصيرة بإحدى الكليات الأهلية، وإذا نجحت، فبإمكانها
الانتقال إلى دورات كليات حكومية أكثر قوة.

الخطوة 6: اختبار قواعدك Testing Your Rules أ. حدد موقفًا ينطوى على قدر قليل نسبيًّا من المخاطر، والذى يمكنك من خلاله إجراء اختبارك المبدئى. قررت "جانيت" أن تسجل فى دورة نجارة لأنها لن تخسر
الكثير من المال أو الوقت.

ب. ابدأ بتسجيل التوقعات. اكتب توقعًا سلوكيًّا محددًا لما ستكون عليه النتيجة

المأساوية للموقف، بناءً على اعتقادك الأساسى. وفى هذا الإطار، تحتاج قاعدة بد" "لا تجادل" إلى إعادة صياغة لتصبح "لا تجادل مع السباك حول فاتورة تصليح السخان"، ثم سيحتاج إلى توقع سلوكى لما سيحدث إذا جادل فى الفاتورة.
وقد توقع "بد" أن السباك سيسخر منه ويرفض القيام بأى أعمال سباكة أخرى له. يمكن تضمين الأحاسيس فى توقعك، لكن فقط كإضافة إلى النتائج التى يمكن
ملاحظتها.
ج. أبرم عقدًا مع نفسك لكسر قاعدتك. التزم بوقت، ومكان، وموقف محدد. راجع مع شخص مساعد إذا كان ذلك ممكنًا شخص يمكنك إخباره بنتائج اختبارك.
د. اكتب سلوكك الجديد. تصور ما ستقوم به: تدرب على اختبار تخيلى مع صديق ما، أو سجِّل تجربة لاختبارك على شريط كاسيت. ولتجنب تعرُّضك للنتائج التى ترغب فى تجنبها، تأكد من أن نبرة صوتك وإيحاءات جسدك لا يبدو فيها البرود أو الخوف أو أى شكل آخر من أشكال السلبية.
ه. اختبر سلوكك الجديد واجمع البيانات. اكتب نتائج اختبارك فى سِجِل توقعاتك. اكتب أى أجزاء من توقعاتك حدثت وأيها لم يحدث. إذا لم تكن متأكدًا من ردود أفعال الناس لاختبارك اسألهم بعض الأسئلة كالتالى: - • هل لديك أى رد فعل لما قلته؟
لدى انطباع بأنك ربما شعرت ب ___ عندما قلت _____. هل كان هناك أى • - شىء من ذلك؟
هل من ضير عليك فى أن ______ ؟ • -
اكتب إجابات لهذه الأسئلة مع البيانات الأخرى المجمعة فى سِجِل توقعاتك. كيف تبدو أى عناصر أو بيانات أخرى قد تكون بحوزتك خلال الاختبار؟ ماذا قيل؟ ماذا
حدث؟
و. اختر المزيد من المواقف لتختبر فيها قاعدتك، وكرِّر الخطوات من "ب" إلى "ه" لكل اختبار. اختر مواقف تزيد من درجة مخاطرتك تدريجيًّا. وكلما حصلت على المزيد والمزيد من النتائج الإيجابية للمواقف، فمن شأن ذلك أن يكسر قواعدك، وسوف يتغير اعتقادك الأساسى.
اختبر "بد" قاعدته "لا تجادل" عدة مرات، واكتشف أن 80% من الناس استمعوا إلى جداله باحترام، و60% منهم غيروا سلوكهم نتيجة لجداله، فى حين لم ينزعج 20% من جداله أو لم يهتموا به من الأساس. وقد تضمَّن سجِل "بد" ردود أفعال الناس، واستجاباته، وتوقعاته. وقد لاحظ أنه رغم أن بعض الناس هاجموه شخصيًّا عندما جادلهم، فقد ساعده نجاحه على الحفاظ على مرونته وصموده عندما واجه أولئك الحمقى.
وبمرور الوقت، أصبحت مواقف اختبار "بد" أكثر تلقائية. وقد استخدم مواقف كان يتفاداها فى السابق. أنت أيضًا بمرور الوقت وبالنجاح يمكنك أن تستمر فى البحث عن فرص لكسر قواعدك. ستكون هناك انتكاسات، لكن البيانات الموجودة

فى سِجِل توقعاتك ستمكنك من تبنى وجهة نظر موضوعية لهذه الانتكاسات.

الخطوة 7: إعادة صياغة المعتقدات الأساسية Rewriting Core Beliefs بعد اختبار قواعدك بما يكفى وتسجيل بياناتك فى سِجِل التوقعات، أعد صياغة معتقداتك الأساسية. عمم المعلومات الواردة فى السِجِل، ولكن مع تضمين حقائق محددة من شأنها تدعيم تعميمك، وسيكون هذا هو اعتقادك الأساسى الجديد.

أتذكر "جانيت" التى كان لديها اعتقاد أساسى بأنها أم غير مثالية؟ لقد أعادت صياغة هذا الاعتقاد ليصبح "أنا أم ماهرة، عادة. أنا أم مُحِبة ومنضبطة، خاصة عندما لا أكون مرهقة من العمل".

أ. ضع قواعد جديدة. استخدم معتقداتك الأساسية الإيجابية لصياغة قواعد جديدة. اكتب المعتقدات على الجانب الأيمن من الصفحة، وقواعدك الجديدة على الجانب الأيسر. استخدم "أنا" بدلاً من "أنت"، مع مراعاة صياغة القواعد الجديدة فى زمن المضارع وليس الماضى، واكتبها فى صورة تأكيدات، لا أوامر أو قيود. وإذا أمكن، ضمن التوقعات مع القواعد وهنا يمكنك استخدام زمن المستقبل.

وقد بدت صفحة "بد" على هذا النحو:

الاعتقاد الأساسي	القواعد الجديدة
أنا ذكي بما يكفي ويمكنني التفاعل مع الناس جيدًا، غالبية الناس يستجيبون لي باحترام عندما أدافع عن أفكاري بإصرار.	أنا قادر على مناقشة آرائي جيدًا، خاصة إذا فكرت قبل أن أتحدث.
	بمقدوري قبول النقد ممن أحترمهم دون أن أشعر بأنني أحمق.
	أستطيع أن أفكر في اعتراضاتهم وأقرر بنفسي ما هو صواب منها، وما هو خطأ.
	بمقدوري تجميع أفكار مع "تيري" و"ساندي"، والشعور بأنني مقبول.

قواعد "بد" الجديدة

عندما تكتب قواعدك الجديدة، قد تبدو أنها تخص شخصًا آخر شخصًا أكثر إيجابية مما كنت عليه. أجل، فالعمل على المعتقدات الأساسية يمكن أن يغيرك تمامًا. ولهذا السبب، قد لا تكون متأكداً من صلاحية قواعدك الجديدة. لا بأس من ذلك فسوف تؤكدها عن طريق "سجل الأدلة" الخاص بك.

ب. احتفظ بسجل للأدلة. لتقوية معتقداتك الأساسية الجديدة، احتفظ بسجل للتفاعلات، والأحداث، والمحادثات أي شيء من شأنه دعم قواعدك ومعتقداتك الأساسية الجديدة. لبدء سجل الأدلة الخاص بك، اكتب على الجانب الأيمن لورقة ما "ما حدث"، وعلى الجانب الأيسر "معناه".

وإليك مثالاً من سِجل أدلة "بد": سجل أدلة "بد"

ما حدث	معناه
لعبت لعبة بسيطة في حفل ما، ورغم أنني لم أكسب فقد أجبت عن نفس عدد الأسئلة التي أجاب عنها كل من "جورج" و"سيندي"	أستطيع أن أكون مساويًا للآخرين في الألعاب التي تتطلب تفكيرًا.
طلبتُ من "سال" المزيد من الإعلانات لمعرضي. وقد أعددت ما سأقوله، وقلته، وقد بدوت واسع المعرفة والاطلاع، ورصد "سال" ميزانية أكبر للمعرض.	إذا كتبت المهام الصعبة مقدمًا، فبمقدوري أن أفعل ما يفعله الآخرون.

إذا كنت تنسى التدوين فى سجلك، فحاول ضبط المنبه ليذكِّرك كل ثلاث ساعات. احتفظ بدفاتر فى سيارتك، أو فى أى مكان آخر قد يكون لديك وقت لتكتب فيه.

وقبل أن تنام، قم بمراجعة يومك بحثًا عن عناصر لتدوينها فى سجل أدلتك.

حاول جاهدًا إثبات، وبالتالى تقوية، اعتقادك الجديد باختبار قواعده فى مجال محدد. اختر مجالاً ذا خطورة منخفضة أولاً. ربما تحتاج إلى اختبار القواعد مع أمك فقط، أو فى الصباح فقط، أو فى المكتب فقط. وفيما بعد، عندما تصبح النتائج أقل خطورة، وتصبح أنت أكثر ارتياحًا مع اعتقادك الجديد، قد يكون بمقدورك توسيع المخاطرة وتوسيع مجال الاختبار.

مثال

أرادت "ساندرا" التى تعمل موظفة استدعاء بخدمة الطوارئ العمل فى وظيفة أخرى فى نفس المجال ولكن براتب أعلى، ولكنها كانت تخشى الإقدام على التدريب والتقدم لوظيفة أخرى فقررت أن تجرب تقنيات اختبار المعتقدات الأساسية للتغلب على ترددها.

قامت "ساندرا" بالتدوين فى سجل الأفكار، واستكشفت ما انطوى عليه من معان من خلال التدرج وتحليل الفكرة، واكتشفت أنها كانت تشعر بانعدام الكفاءة وعدم الأمان؛ فقررت أن انعدام شعورها بالأمان ("أنا لا أشعر بالأمان") كان له أكبر أثر سلبى على حياتها، وأنها لابد أن تبادر أولاً بالهجوم على هذا الاعتقاد الأساسى والتخلص منه.

قامت "ساندرا" باستخلاص قواعد عديدة من هذا الاعتقاد الأساسى، كان من بينها قاعدة كانت تتمنى اختبارها وهى: "لا تشككى فى قدرات رئيسك فى العمل إطلاقًا، وإلا خسرت عملك". وقد كتبت اختبارها الأول لهذه القاعدة بمساعدة زوجها، ثم أخبرت رئيسها أنها بحاجة لفترة راحة من العمل خلال ساعات الذروة بفترة المساء.

وقد حصلت على ما تريد، ثم انتقلت إلى أكثر الاختبارات خطورة ومجازفة. وفى النهاية، أعادت صياغة اعتقادها الأساسى ليصبح "أنا أشعر بالأمان فى العمل لدرجة معقولة؛ لأننى ماهرة وأحظى بتقدير واضح لدرجة تكفى لتلبية كل طلباتى".

بحثت "ساندرا" عن فرص لاختبار اعتقادها الأساسى الجديد وقواعده. وفى النهاية، تلقت برنامجًا تدريبيًّا خاصًّا وطلبت نقلها لوظيفة أخرى فى قسمها وهى الآن تخطط للالتحاق بكلية التمريض فى وقت لاحق.

الفصل 16

تغيير المعتقدات الأساسية عن طريق التصور

بعد مراجعة الفصل الثانى، "الكشف عن الأفكار التلقائية"، ربما تكون قد تعرفت على العديد من الأفكار المؤرقة التى تعكس بعضًا من معتقداتك الأساسية الراسخة بداخلك، والتى تتأصل جذورها فى الطفولة، وقد تذكر أنك كنت تفكر بتلك الطريقة منذ أن كنت فى الرابعة أو السابعة أو الثانية عشرة من عمرك.

وسوف تتعلم فى هذا الفصل طريقة فعالة لتغيير هذه المعتقدات الأساسية عن طريق تصور الطفل الذى بداخلك، وهى مستقاة إلى حد كبير من كتاب "ماثيو ماكاى" و"باتريك فانينج" Prisoners of Belief (1991).

ليس صحيحًا من الناحية النفسية أنك لا تستطيع تغيير الماضى؛ فعلى الرغم من أنك لا تستطيع تغيير ما حدث لك أو ما فعلته، فبإمكانك استخدام التصور لإعادة هيكلة ذكرياتك السلبية بحيث تقلل مما تسببه لك من ألم وتحدُّ من تداخلها مع حياتك الحالية.

فعالية هذه التقنية مع الأعراض

عن طريق تصور الطفل الذى بداخلك، تستطيع تغيير المعتقدات الأساسية السلبية، وتقليل الحزن والاكتئاب، وزيادة تقديرك لذاتك، والتخفيف من مشاعر الخزى والذنب المسيطرة عليك. وعلى الرغم من أن هناك العديد من تقارير الحالة التى سجلت فعالية تصورات الطفل الداخلى، فليس هناك دراسة مهمة تم إجراؤها إلى الآن حول مدى كفاءة أسلوب تصورات الطفل الداخلى.

المدة اللازمة للإتقان

من أجل أفضل فعالية ممكنة، عليك ممارسة تمارين التصور مرتين أو ثلاثًا فى اليوم لمدة من 10 إلى 20 دقيقة يوميًّا. وإذا ركزت على مستوى عمرىّ واحد فى اليوم، فقد تستغرق حوالى أسبوع لتسجيل صورة موجهة مفصلة لمعتقداتك الأساسية وذكرياتك، وستبدأ فى الشعور بتغير فى الوعى بذكرياتك منذ بدايات حياتك. أما النتائج الملموسة، فسوف تستغرق أسابيع أثناء استماعك للشرائط التى سجلتها، وتصفية الصور والخيالات التى تحتويها، واستكشاف مختلف المعتقدات الأساسية فيها.

التعليمات

تعد هذه التقنية ناجحة لأن عقلك الباطن لا يؤمن بالوقت: فالأشياء التى حدثت عندما كنت فى الشهر السادس من عمرك بالنسبة لعقلك الباطن يمكن أن تكون بنفس أهمية وتوقيت الأشياء التى حدثت يوم أمس؛ فشخصيتك الطفولية تعيش داخل أعماقك بكل تفاصيلها، وهذا الطفل الذى يعيش فى داخلك ليس له أى علم بشخصيتك الناضجة، وهو يظل طفلاً باحتياجاته وقدراته وفهمه للعالم.

بالمثل، فإن بداخلك طفلاً مترنح الخطوات فى الثانية من العمر لديه مشاعر متضادة ومتمركزة حول ذاته فقط. وهناك عدد لا حصر له من الشخصيات فى داخلك تمثل مختلف الأعمار منذ ولادتك إلى المرحلة العمرية التى تمر بها الآن.

إن مصطلح "الطفل الداخلى" هو أكثر من مجرد مجاز مثير؛ فهو يوضح لماذا يتصرف الناس بشكل "طفولى" أو غير ناضج" أحيانًا فبعض الأحداث العصيبة تذكرهم بأذى تعرضوا له فى الطفولة ويوقظ بداخلهم نسخة أصغر من شخصياتهم، فيتصرفون كما لو أنهم ما زالوا فى الثانية أو الخامسة أو العاشرة.

إن المشاعر المؤلمة التى تعرضت لها فى طفولتك قد تعاود ملازمتك فى صورة أفكار سلبية عن نفسك، كذلك هو الحال بالنسبة للرغبات التى لم تُلَبَّ فى الصِغر، والتى قد لا تزال تقودك إلى هذا اليوم.

وقد تم تطوير بعض الوسائل فى السنوات القليلة الأخيرة "لإعادة تربية" الطفل الذى بداخلك لمعالجة المشاعر المؤلمة القديمة وإرضاء الرغبات القديمة بصورة رمزية. ويتم تنفيذ هذا الإجراء غالبًا من خلال برامج علاجية من 12 خطوة للأطفال الكبار من مدمنى الكحول أو ضحايا الاعتداء الجنسى أو الجسدى. كذلك تنجح هذه الوسائل العلاجية القوية مع من يصارعون معتقدات أساسية سلبية متأصلة بداخلهم منذ زمن عن أنفسهم، وعن العالم من حولهم.

عندما تتصور طفلك الداخلى، فإنك تتخيل نفسك شخصًا يتمتع بالحكمة والخبرة يزورك كطفل خلال إحدى الفترات العصيبة مشهد محدد تعرف أنه يسهم فى أحد معتقداتك السلبية عن نفسك مانحًا نفسك الطفلة الحكمة التى اكتسبتها والمهارات التى طورتها للتعامل مع الأوقات العصيبة. وبصورة أكثر دقة، إنك تقاوم الاعتقاد السلبى الذى يتكون فى ذلك المشهد الطفولى المبكر باعتقاد أكثر دقة وإيجابية. فتصبح، فى خيالك، الوالد المثالى، والصديق الذى كنت تحتاج إليه فى ذاك الوقت ولكنك لم تجده.

إن عقلك الباطن لا يؤمن بالواقع بقدر ما يؤمن بالوقت؛ مما يعنى أنه لا يفرق بين التجربة الفعلية والأحلام أو الخيالات الجامحة. لذا، فإن النصائح الجيدة والدعم الذى تقدمه لطفلك الداخلى فى خيالك بعد سنوات من وقوع الحدث الفعلى يمكن معالجتهما واختزانهما من قبل عقلك الباطن كما لو أنك تلقيتهما فى وقت الصدمة أو الأذى موضع المعالجة. وحقيقة أنك تمتلك نسختين متعارضتين لنفس الذاكرة لا تزعج عقلك الباطن أو تشوش عليه بسبب عدم إصراره على أن يكون للأمور نفس الحس المنطقى الذى يتطلبه عقلك الواعى.

تدريب

يتم تكوين المعتقدات الأساسية المختلفة فى أوقات مختلفة. والتدريب التالى تم تقسيمه إلى مراحل تطورية أوصى بها "جون برادشو" (1990) ولكن لا توجد تجربتان متطابقتان لشخصين مختلفين، وقد لا تطابق تجربتك المراحل المذكورة هنا؛ فإذا واجهك عدم التطابق هذا، قم بتعديل التصور ليطابق الأعمار التى واجهت فيها صدماتك الأولى.

سيكون من الأفضل أن تقوم بتسجيل تعليمات التصور، مع تغييرها لتناسب

تاريخك وآفكارك المؤرقة. تحدث ببطء ووضوح، مع مراعاة الإكثار من الوقف آثناء تسجيلك لتصورك.

قد يكون تدريب التصور هذا تجربة انفعالية قوية جدًّا: فإذا أحسست بأن مشاعرك تسيطر عليك وتربكك فى أى وقت خلال التدريب، يجب أن تفتح عينيك وتتوقف فى الحال، ولا تواصل التدريب إلا بعد التحدث عن مشاعرك مع شخص ما. وإذا كنت ممن لهم تاريخ مع الأمراض النفسية الخطيرة وخصوصًا إذا كنت ممن اعتدِى عليهم جنسيًّا أو جسديًّا أو عاطفيًّا فى طفولتهم فلابد من استشارة إخصائي الصحة النفسية قبل القيام بتدريب الطفل الداخلى.

لا تحاول القيام بالتصور كاملاً فى جلسة واحدة؛ فسوف تحتاج على الأرجح إلى تغطية مستوى عمرى واحد فى المرة الواحدة، ثم خذ راحة أو انتظر إلى اليوم التالى لمواصلة العمل.

تصور نفسك كرضيع

استلق على ظهرك مع جعل يديك وساقيك غير متقاطعين. أغمض عينيك واسترخ باستخدام الوسيلة المفضلة لديك للاسترخاء من الفصل الخامس "الاسترخاء".

تخيل أن بداخلك مشهدًا طبيعيًّا أشبه بحديقة، بممراتها، وأشجارها، ومروجها، ومبانيها، وجداولها، ونافوراتها. تستطيع داخل هذه الحديقة أن تعثر على جميع مراحل حياتك وكل الشخصيات التى كنت عليها فى جميع الأماكن. إن عالمك الداخلى يحوى كل ما حدث لك عبر السنين، وكل ما فكرت فيه أو حلمت به.

تخيل أنك تسير عبر أحد الطرق فى هذه الحديقة، وأن هذا الطريق يمر عبر الزمن، وأن بإمكانك زيارة أى وقت من ماضيك بالسير عبر هذا الطريق. وأثناء سيرك المتئد، تلمح مبنىً فى الأفق ـــ فتقترب وتدرك أنه منزلك أو شقتك التى عشت فيها عند ولادتك. أما إذا كنت لم تر المنزل الذى وُلدت فيه مطلقًا، فتخيله بأى صورة تبدو مناسبة.

ادخل المنزل وتوجه للغرفة التى كنت تنام فيها حين كنت رضيعًا. ومرة أخرى، إذا لم تكن تعرف كيف كان شكلها، فلا بأس ـــ توجه للغرفة، وابحث عن مهد أو سرير. توجه للمهد وتخيل طفلاً نائمًا به: هذا هو أنت حين كنت رضيعًا. تفحص أصابعك الصغيرة، وفمك الصغير، وشعرك الطفولى الدقيق. تأمل لون ونسيج بطانيتك. ما نوع الحفاض أو ملابس النوم التى يرتديها الطفل؟ كلما أضفت تفاصيل، سوف تصبح هذه اللحظة أكثر واقعية لك.

تخيل أن الطفل يستيقظ ويبدأ فى البكاء. انظر إلى والدتك أو والدك أو أى شخص كان يعتنى بك وهو يدخل الغرفة. إنهم لا يستطيعون رؤية شخصيتك الناضجة ـ لأنه لا يمكن رؤيتك. تأمل والدتك أو أيًّا ممن كان يعتنى بك يتجاوب بشكل سيئ مع رغباتك ـــ كأن يكون متجهمًا وغاضبًا، أو يعاملك بقسوة أو لا يدللك، أو يحاول إطعامك عندما تكون محتاجًا لتغيير حفاضك، أو تغيير حفاضك عندما تكون فقط بحاجة إلى وجود شخص برفقتك وهكذا. اسمع وشاهد شخصك الرضيع مغتاظًا وغاضبًا.

الآن، اجعل من يعتنى بك يغادر الغرفة، ليبدأ شخصك الرضيع فى البكاء مرة أخرى. فى هذه المرة، قم بحمل شخصك الرضيع، واحتضنه وعانقه ـــ قدم له بعض الحليب من زجاجة الإرضاع.

تحدث لشخصك الرضيع عندما يتوقف البكاء ويحل محله الهدوء والسعادة ـــ خاطب نفسك قائلاً:

مرحباً بك فى هذا العالم.

أنا سعيد لأنك هنا.

أنا سعيد بأنك طفلة (أو طفل).

أنت فريد ومميز.

أنا أحبك.

لن أتركك أبدًا.

أنت تقوم بأفضل ما لديك لتحيا.

_____________ (أفكارك البديلة)

بعد ذلك، قم بقلب المشهد، وعايش مشهد غرفة النوم بأكمله مرة أخرى، متخيلاً نفسك شخصك الرضيع هذه المرة: تخيل نفسك نائمًا وأنك استيقظت باكياً وأن من يعتنى بك دخل الغرفة ويعجز عن تقديم المساعدة المرجوة، ثم اشعر بهدوء أكثر عندما يقوم شخصك الراشد بتدليلك وإراحتك.

خذ أكبر وقت ممكن وتخيل نفس القدر من التفاصيل في هذا المشهد الثاني. وعندما تنتهي، وتصبح جاهزاً، افتح عينيك وخذ راحة. وهذا التصور يصلح لتخيله عند الشعور بالإحباط، أو العجز، أو عدم الأمان.

تصور نفسك طفلاً يبدأ خطواته الأولى

تخيل نفسك مرة أخرى في الطريق المؤدى إلى الطفل الذى بداخلك. أمض بضع ثوان هذه المرة لتثبيت التفاصيل في ذهنك: الروائح، المناظر، الأصوات والمشاعر الملموسة لعالمك الداخلي. لاحظ نوع الأشجار الموجودة وكذلك نوع التربة تحت قدميك.

سنقوم الآن بتصور أحد المشاهد المبكرة جدًّا، والتى بإمكانك تذكرها. اختر وقتًا كنت فيه في عمر سنة إلى ثلاث سنوات. وإذا لم تكن لديك ذكريات عن تلك المرحلة، فبإمكانك تكوين مشهد من القصص التى أخبرك بها أفراد أسرتك، أو من الصور الفوتوغرافية التى قد تكون لديك. تخيَّل وقتًا شعرت فيه بالتعاسة ـــ وقتًا حدث لك فيه شيء آذاك.

تخيل نفسك في ذلك الموقف: ماذا كنت ترتدي؟ ما لون شعرك؟ ما طوله؟ لاحظ التعبير الظاهر على وجه شخصك الطفل متزن الخطوات.

تأمل المشهد المؤلم وهو يبدأ ـ عندما قمت بكسر شيء ما، عندما هجرك أو تركك شخص ما، عندما فُقد منك شيء ما، عندما وبَّخك شخص ما. انظر إلى أى مدى أصبح الطفل الذى بداخلك غاضبًا، ملاحظًا كل التفاصيل.

عندما ينتهي المشهد ـــ يعزل شخصك الطفل ذى الخطوات الأولى في غرفة أخرى أو أى مكان آمن ـــ قدِّم نفسك وقم بمواساة نفسك كطفل:

أنا أنت، أنا من المستقبل عندما سنصبح كبيرًا وناضجًا.

لقد أتيت لمساعدتك، ولأكون معك كلما احتجت إليَّ.

أنا أحبك.

لا يوجد طفل آخر مثلك أبدًا.

أحبك كما تبدو.

لن أتركك أبدًا.

أنت تتصرف بصورة طبيعية لطفل في عمرك.

هذا ليس خطؤك؛ فليس لديك خيار في الأمر.

إنه أمر جيد تمامًا أن نستكشف الأشياء.

سأقوم بحمايتك بينما نقوم بالتعرف على العالم.

لك الحق أن تقول "لا".

لا بأس من أن تكون غاضبًا أو خائفًا أو حزينًا.

________________ (أفكارك البديلة)

عانق نفسك الطفلة وقل وداعًا، مع وعد بالرجوع عند الحاجة إليك، ثم استدر وغادر الغرفة.

الآن اعكس المشهد: أعد معايشة المشهد، متظاهرًا بأنك في عمر الثانية أو الثالثة، متضمنًا فيه جميع الحركات، والمناظر، والأصوات، والروائح. استمع إلى شخصك الراشد الأكثر حكمة واستشعر الارتياح.

تصور نفسك في مرحلة ما قبل المدرسة

استرخ في مكان هادئ و قم بالغوص مرة أخرى في عالمك الداخلي. استكشف طريق العودة الذي يعبر الزمن حتى تصل إلى منزلك، أو المكان الذي عشت فيه عندما كنت في الرابعة، أو الخامسة، أو السادسة قبل التحاقك بالصف الأول الدراسي.

اختر وقتًا شعرت فيه بالخوف والحزن ـ مثل عراكك مع ابن عمك، أو إحساسك بالخوف عندما عاد والدك يومًا للمنزل محموزًا، أو عندما فقدت أمك أعصابها وانتابتها حالة هستيرية، أو الوقت الذي ضللت فيه طريقك في معرض القرية، أو اليوم الذي هددك فيه صبي مشاغب بدار الحضانة أو هاجمك.

تأمل شخصك في مرحلة ما قبل المدرسة في هذا المشهد. شاهد نفسك دون أن يراك أحد: ما طولك؟ نحيفًا أنت أم ممتلئ الجسم؟ ماذا ترتدي؟ هل هناك أي لعب مفضلة حولك؟ ما لون عينيك؟ ما لون بشرتك؟ هل أنت منتعش ومتورد الوجه من أثر حمام أخذته للتو، أم متسخ وتشعر بالحر من أثر اللعب بالخارج؟

مع توالي تفاصيل المشهد المؤلم، لاحظ إلى أي مدى يشعر شخصك في مرحلة ما قبل المدرسة بالخوف أو الارتباك. لاحظ كيف يحاول الطفل الذي بداخلك فهم الأشياء وأدائها بشكل صحيح، على الرغم من عدم توافر المهارات والمعرفة بعد.

عند انتهاء المشهد المؤلم، اصطحب طفلك الداخلي إلى مكان آمن واجلس معه، وأخبره بأنك زائر له من المستقبل، وأن بإمكانك أن تكون الوالد العطوف المحب الذي يفتقده، وأن شخصك الطفل يمكن أن يعتمد عليك. ضع يديك حول طفلك الداخلي وقل:

أنا أحبك.

أنا سعيد أنك ولد (أو بنت).

أنت الوحيد من نوعك فى العالم، وأحبك كما أنت.

أنت تقوم بأفضل ما فى وسعك.

أنت فقط لا تملك القدرة على تغيير ما يحدث.

إنه ليس خطؤك.

سأساعدك على أن تتعلم كيف تحمى نفسك.

طبيعى أن تبكى.

أنت تجيد التفكير بمفردك.

أنت بارع فى تخيُّل الأشياء.

سأساعدك على التمييز بين ما هو حقيقى وما هو خيالى.

بإمكانك أن تطلب ما تريد.

لا بأس من أن تسألنى أى أسئلة.

_______________ (أفكارك البديلة)

حاول أن تشعر كيف يقوم الطفل الذى بداخلك بتفسير الحدث الذى وقع للتو: ما الذى يحدث فى اعتقاد الطفل؟ ماذا يعنى ذلك بالنسبة للطفل فيما يتعلق بقيمته، أو استحقاقه للحب، أو أمنه، أو مقتنياته، وهكذا؟ إن الطفل حائر ويحاول فهم الأمور. قدّم تبريرًا لطفلك الداخلى يجعله بريئًا وغير ملوم فيما حدث. وإذا كانت هناك وسيلة إيجابية لتفسير سلوك الطفل، قدمها له الآن. عانق طفلك الداخلى وعِدْه بأن تراه مرة أخرى قريبًا ثم غادر.

الآن، بدِّل زاوية النظر لديك وعش المشهد المؤلم مرة أخرى، كما لو كنت فى الرابعة، أو الخامسة، أو السادسة من العمر. عايش مشاعر الخزى، أو الغضب، أو الارتباك، أو الخوف بشكل واقعى؛ فبدون معايشة هذه المشاعر، لن تنال الفائدة الكاملة للتصور. استمع بحرص إلى شخصك الراشد واعرف أن اللوم لم يكن عليك ـــ وأنك كنت تفعل أفضل ما يمكنك.

الجزء التالى هو خطوة جديدة لم تقم بها من قبل. عش المشهد المؤلم مرة أخرى من وجهة نظر الطفل الذى بداخلك، على أن تراعى هذه المرة معايشة المشهد كما لو كنت تدرك شخصك فى المستقبل وتفهم الرسائل الإيجابية التى أرسلها لك. وستعرف هذه المرة أشياءً لم تكن تعرفها من قبل، وهى أن كل شىء سيكون على ما يرام، وأنك ستحيا، وأن ما حدث ليس خطؤك، وهكذا.

استشعر قدرًا أقل من الألم فى المشهد هذه المرة. فإذا شعرت بارتياح جراء ذلك، قم بتغيير الذكرى وتصرف بصورة مختلفة عما فعلته فى حياتك الواقعية. على سبيل المثال: إذا كنت قد ضللت طريقك فى المعرض، فبدلاً من الجلوس والبكاء ابحث عن شخص كبير واطلب منه مساعدتك. وإذا كنت تجلس فى حجرتك ترتعد خوفًا بينما تستمع لشجار والديك، فتخيّل نفسك تردد بعض الأغانى لتغطى على كلماتهما.

مهما كان ما فعلت، لا تلم نفسك لأنك لم تتصرف بصورة مختلفة في ذلك الوقت، لأنك بالفعل قمت بأفضل ما لديك. كذلك لا تحاول — تغيير تصرفات الآخرين في مشهدك؛ فمن المهم أن تدرك أنك لا تستطيع تغيير سلوك الآخرين، حتى في الخيال، فأنت لا تستطيع سوى تغيير سلوكك أنت.

عندما تكون جاهزًا، قم بإنهاء المشهد وخذ راحة. بإمكانك تكرار هذا التصور لمرات عديدة لتغطية جميع الذكريات المؤلمة المختزنة لديك من هذه المرحلة العمرية في حياتك. يعد هذا التدريب جيدًا أيضًا لأدائه عند الشعور بعدم الاستقلال، أو الخجل، أو الذنب.

تصور نفسك في مرحلة المدرسة

تبع هذا التدريب نفس النمط المستخدم في التدريب السابق. استرخ وتخيَّل مشهدًا من مرحلة السابعة إلى العاشرة — مشهدًا أحسست فيه بالإهانة أمام جميع طلاب الصف الثاني، أو لم يحضر فيه والدك لحضور نهائي بطولة كرة القدم، أو جعلك فيه شخص ما تحس بأنك غبي، أو أخرق، أو شخص غير كفء. أعد معايشة هذه الذكرى المؤلمة، من وجهة نظر شخصك المستقبلي.

في نهاية المشهد، نحِّ شخصك الذي في عمر المدرسة جانبًا وردد على نفسك العبارات التالية بكلماتك الخاصة، وأضف أي عبارات بديلة رأيتها في الفصول السابقة من الكتاب ووجدت أنها ذات نفع بشكل خاص.

أداؤك في المدرسة جيد كما هو عليه.

سأناصرك.

من المفيد أن تجرب أفكارًا وطرقًا جديدة لأداء الأشياء.

بإمكانك اتخاذ قراراتك الخاصة.

لا بأس من معارضة الآخرين.

بإمكانك أن تثق في مشاعرك.

من الطبيعي أن تحس بالخوف.

بإمكانك التحدث عن أي شيء.

بإمكانك اختيار أصدقائك.

ما ترتديه هو شأنك الخاص.

أنت تتصرف بشكل طبيعي بالنسبة لعمرك.

ليس لديك خيار حقيقي في هذا الأمر – لم يكن هناك شيء آخر بإمكانك فعله.

أنت تقوم بأفضل ما يمكنك لتحيا.

_____________ (أفكارك البديلة)

وكما فعلت في الزيارة السابقة، حاول أن تدرك كيف يفسر طفلك الداخلي الحدث. نفهم ما يعنيه الحدث للطفل فيما يتعلق باستحقاقه للحب، والتحكم، والأمان وهكذا. ومرة أخرى قدم تبريرًا يجعل طفلك الداخلي بريئًا وغير ملوم فيما حدث، وإذا كانت هناك طريقة إيجابية لتبرير سلوك الطفل الداخلي، قدمها الآن.

كرر المشهد لمرتين أخريين، من وجهة نظر شخصك في مرحلة المدرسة أولاً، مستشعراً الأحاسيس المؤلمة القديمة، ولكن مع وجود دعم وعون من شخصك في المستقبل في نهاية المشهد. وأخيرًا عِش المشهد مرة أخرى بشخصك في مرحلة المدرسة، ولكن بمهاراتك ومعارفك المستقبلية. وبإمكانك تغيير رد فعلك في المشهد خلال المرة الأخيرة إذا أردت ذلك.

قدم التهنئة لنفسك لإعادتك طفلك الداخلي للحياة وتجديد نفسك. قم بإنهاء التدريب كما فعلت سابقًا وخذ راحة. كرر هذا التصور لجميع ذكريات مرحلة المدرسة التي أدركت أن لها دورًا في تكوين معتقداتك وأفكارك السلبية الحالية. ويصلح هذا التدريب لاستخدامه كلما أحسست بعدم كفاءتك.

تصور نفسك في مرحلة المراهقة

هذا التصور يتبع السابق خطوة بخطوة. في هذه المرة استرخ، وعُدْ إلى ماضيك، وقم بزيارة حدث مؤلم من فترة بلوغك ــ فيما بين سن الحادية عشر إلى الخامسة عشر تقريبًا. ترتبط هذه المرحلة لدى الكثيرين بكثرة الاضطرابات ــ كالتمرد على الوالدين، والصراعات في المدرسة، والعلاقات العاصفة مع الأقران، والمشاعر الجنسية الجديدة والقوية ــ والأحداث المؤلمة بما يتيح لك اختيارات واسعة.

أولاً، شاهد الموقف الذي اخترته من وجهة نظرك كشخص راشد، ثم اصطحب نفسك البالغة إلى مكان آمن وردد الجمل التالية بعباراتك الخاصة. بعد ذلك، أشرك طفلك الداخلي البالغ في معتقداتك الناضجة العقلانية.

بإمكانك أن تجد الشخص المناسب لتحبه.

بإمكانك أن تجد شيئاً ذا معنى لتقوم به في الحياة.

لا بأس من الاختلاف مع والديك.

أنت تتحول إلى شخص مستقل الآن.

يمكنك أن تشعر بمشاعر الحب والانجذاب إلى الجنس الآخر دون خوف.

طبيعي أن تحس بالارتباك والوحدة.

لديك العديد من الأفكار الجديدة والمثيرة عن الحياة.

من الطبيعى أن تكون شخصًا انطوائيًّا فى هذه المرحلة.

من الطبيعى أن تكون شخصاً مسافضًا.

من الطبيعى أن تحس بالإحراج والخجل.

مهما ابتعدت، سأكون هنا من أجلك.

أنت تتصرف بصورة طبيعية بالنسبة لعمرك.

ليس لديك خيار حقيقى فى الأمر.

أنت تفعل أفضل ما فى وسعك لتحيا.

__________ (أفكارك البديلة)

ومرة أخرى، قدم تبريرًا يجعل الطفل غير ملوم فيما وقع من أحداث، وابحث عن طريقة إيجابية لتفسير سلوك شخصك المراهق.

وكما حدث سابقًا، عش المشهد مرة أخرى من وجهة نظر شخصك البالغ مرتين: مرة لتحس بالألم الحقيقى مع شخصك فى المستقبل، ومرة أخرى مع شخصك البالغ بمهارات ومعارف المستقبل، فربما يغير ذلك من سلوكك تجاه ما حدث.

خذ قسطًا من الراحة عند انتهائك. بإمكانك تكرار هذا التدريب لتعالج جميع الذكريات المؤلمة التى مرت بك خلال فترة بلوغك، وبإمكانك الرجوع لطفلك الداخلى فى أى وقت ـــ خصوصًا إذا أحسست بارتباك بخصوص الجنس أو كنت فى صراع مع السلطة.

تصور نفسك فى مرحلة الشباب

وبمتابعة نفس خطوات التدريب السابق قم باسترجاع مشهد مؤلم من مرحلة الشباب وبعد مشاهدة المشهد تحاور مع شخصك فى مرحلة الشباب وردد التالى:

ستتعلم كيف تحب وتُحَب.

أعلم أنك ستصنع فارقًا فى هذا العالم.

يمكنك أن تكون ناجحًا بمعاييرك الخاصة.

أنت تتصرف بصورة طبيعية بالنسبة لعمرك.

أنت تفعل أفضل ما فى وسعك لتحيا.

مثال

عادة ما لا يكون لديك خيار فى الأمر.

___________ (أفكارك البديلة)

مره أخرى، قدم تبريرًا للأحداث يتبنى نظرة عطوفة تجاه شخصك الشاب، وابحث عن وسيلة إيجابية لتبرير سلوكه.

بعد ذلك، عش هذه الفترة العصيبة من وجهة نظر شخصك الشاب، بكل الآلام والإحباطات التى يمكنك تذكرها، لكن مع وجود شخصك المستقبلى للمساعدة، مختتمًا ذلك بإعادة معايشة المشهد مره أخرى بشخصك الشاب، ولكن مع مهاراتك ومعارفك المستقبلية، ودع نفسك تتصرف بصورة مختلفة إذا أحببت.

عد إلى الحاضر مدركًا أنك بإمكانك التعامل مع حياة الكبار بأسلوبك الخاص. عاود زيارة مشاهد من مرحلة شبابك إلى أن تعالج جميع الذكريات التى أسهمت فى أفكارك المؤرقة الحالية. ويعد هذا التصور جيدًا ويمكنك تكراره فى أى وقت إذا عاودتك مشاعر الارتباك فيما يخص العمل، أو المال، أو الحب.

كانت "بام" تعمل موظفة حسابات فى محل بقالة وتتلقى علاجًا بسبب الاكتئاب المزمن مع تدنى تقييمها لنفسها، وإحساس مسيطر بالخزى. كانت من ضمن أفكارها المؤرقة: "أنا فاشلة"، أنا مشتتة الذهن"، "أنا هشة"، وغالبًا ما يصاحبها صورة عن نفسها بأنها نحيفة، وقصيرة، وفتاة تافهة، وليست ذات أهمية.

كانت "بام" تمارس تدريبات تصور الطفل الداخلى بشكل متقطع لأسابيع عديدة، وكان هناك مشهدان من مشاهدها يتميزان بقوة خاصة. فى المشهد الأول استرجعت مشهدًا لطفولتها فى عمر المدرسة فى يوم فى أواخر شهر يوليو. كانت فى الثامنة، وكانت تلعب فى الفناء الخلفى للمنزل مع تعليمات صارمة من والدتها بعدم مغادرة المكان. أسرعت "بام" إلى الفناء الأمامى لتحضر المِرشَّة تاركة البوابة مفتوحة. وفى تلك اللحظة أطلقت أمها الكلبة "ساندى" التى

انطلقت عبر البوابة متجهة إلى الطريق العام. بدأت "بام" بمطاردة الكلبة، وكادت سيارة مارة أن تدهسها.
جذبتها أمها من الطريق إلى المنزل وألقتها فى حجرة صغيرة وهى تصرخ فى وجهها طوال الطريق قائلة: "أعتقد أننى أخبرتك بأن تظلى فى الفناء الخلفى. ما هذه الحماقة التى ارتكبتها؟ أيتها البلهاء الغبية، لقد جعلت الكلبة تخرج إلى الشارع وكدتما أن تموتا معًا. ابقَىْ مكانك ولا تحركى ساكناً" وغادرت أمها لتحضر الكلبة.
حضرت شخصية "بام الناضجة إلى الحجرة الصغيرة وقالت "اهدئى يا "بام"، سيكون الأمر على ما يرام. أنا شخصك فى المستقبل. لقد ساعدتك من قبل وسأساعدك مرة أخرى. أنا أحبك. لقد كنت تقومين بأفضل ما يمكنك، لكنك فقط نسيتِ إغلاق البوابة وهذا شىء طبيعى لشخص فى مثل عمرك".
بعد ذلك أعادت تفسير سلوكها فى مرحلة المدرسة: "لقد كنت فقط تحاولين إحضار المرشَّة وتبريد الجو، وإنه لشىء جيد أن تحاولى مساعدة نفسك"، كما فسرت انفعال والدتها: "إن والدتك لم تكن منفعلة فى الواقع لأنك غبية. لقد كانت خائفة عليك وظنت بأنك سوف تُدهسين وهذا ما أثار الخوف بداخلها".
عاشت "بام" المشهد مرة أخرى من وجهة نظرها كطفلة صغيرة، بما ينطوى عليه ذلك من إحساس شديد بالخوف والخزى، ثم أحست بالارتياح على يد شخصها الناضج.
كان هناك مشهد آخر قوى ل "بام" فى سنوات بلوغها: فعندما كانت فى السادسة عشرة، قام أحد الشباب المشهورين المحبوبين بتوصيلها لمنزلها، وفى الطريق للمنزل توقف قرب مقبرة وهو مكان شهير يتوقف عنده الشباب لممارسة الأفعال الشائنة. كانت "بام" خائفة من صده وسمحت له ببعض التجاوزات، وعندما حاول أن يفعل أكثر من ذلك بدأت فى الصراخ، فقاد السيارة بتهور دون أن ينطق بكلمة وأوصلها إلى منزلها. وفى اليوم التالى تصرف الشاب كما لو كان لا يعرفها، وناداها "بالعصا الصغيرة النحيفة" أمام أصدقائه.
قامت "بام" بتصور شخصها البالغ يتحدث إلى شخصها البالغ قائلة:"اسمعى، أنتِ لست كما يناديك الآخرون. إنه شىء طبيعى أن تكونى عذراء، وشىء طبيعى أن تكونى خائفة وتأخذين مثل هذه الأمور ببطء وتؤدة. أنا هنا لأخبرك بأنك ستحيَيْن. هذا الشاب ليس مهمًّا أنت المهمة، وستحسين قريبًا بمزيد من الارتياح والثقة".
عندما عاشت "بام" المشهد مرة أخرى من وجهة نظر شخصها البالغ، أحست بموجات قوية من الخزى والذل، فأرادت أن تسمع كلمات شخصها الناضج مرات ومرات أنها كانت بخير، وأنها لن تظل خائفة إلى الأبد، وسيكون لها أصدقاء، ولا بأس من أن تكون مختلفة. وقد قامت أيضاً بتعديل حبكة القصة بإخبارها للشاب أن يبعد يديه عنها، والنزول من السيارة والعودة للمنزل بالحافلة. وعندما سخِر منها فى اليوم التالى فى ساحة المدرسة، ابتسمت له ولم تعبأ به ولو لثانية.
الرد

إذا اشتملت صدمات الطفولة لديك على إهمال أو أذى من الوالدين أو أى من كان يرعاك، فبإمكانك الرد عليهم كجزء من تصوُّرات الطفل الداخلى لديك. وهذه نُسخة تخيلية من تدريب القيام بدورين، والذى وضعه "جيفرى يانج" (1990).
بإمكانك الرد بطريقتين. الأولى: بمقدورك تصور نفسك كطفل، والرد على الكبار الذين أساءوا معاملته: أنت لا تعاملنى بصورة طيبة.
ليس لك الحق فى فعل هذا.
هذه مشكلتك وليست مشكلتى.
هذا ليس خطئى.
أنت تطالبنى بالكثير بما يفوق طاقتى.
الطريقة الثانية للرد هى تخيُّل شخصك الناضج يتدخل فى المشهد ويخاطب الشخص المُهمل أو المُسىء: أنت تُسىء معاملة طفلك.
هذا خطأ.
إنه خطؤك، وليس خطأ الطفل.
تراجع.
بإمكانك خلق سيناريو بديل ينقذ فيه شخصك الناضج طفلك الداخلى من المشهد، ويوقف الإساءة، ويضرب أو يبعد المُسىء، أو يتدخل فى الموقف مباشرة بأية
صورة أخرى.
اعتبارات خاصة
إذا كانت لديك صعوبات فى التصور، حاول القيام بالتدريب البسيط التالى: أغمض عينيك وتذكر شيئًا ما (غرفة نومك، أو تجربة طفولية أو تجربة حالية سعيدة، أو الإفطار الذى تناولته هذا الصباح) بأكبر قدر ممكن من التفاصيل. أعِر انتباهك للأشكال، والألوان، والإضاءة، والروائح، والمذاقات، والأنسجة، ودرجة الحرارة، والأصوات، والأحاسيس البدنية، والمشاعر. إذا لم يكن بإمكانك "الإحساس" بهذه الانطباعات الحسية في ذهنك، فقط صفها شفهيا لنفسك. وبالتدرب على الوصف الذهنى للأشياء المألوفة للغاية لديك، ستطور مقدرتك على التخيل تدريجيًّا.
إذا كانت لديك مشكلة ما فى خلق صور مرئية قوية، فقد تكون لك ذاكرة قوية تفضل حاسة أخرى لديك مثل الشم، أو اللمس، أو السمع. لو كان هذا ينطبق عليك، تذكر تجربة ما بالانتباه إلى أسهل حاسة بالنسبة لك. وستزداد انطباعات الحواس الأخرى تدريجيًّا إذا واصلت التدرب مع حاستك المفضلة.

الفصل 17

التحصين ضد الضغوط لمعالجة الغضب

الغضب هو أحد أكثر المشاعر تدميرًا وإيذاءً للجسد. لذا تم تطوير تدريب التحصين ضد الضغوط النفسية لعلاج الغضب على يد "رايموند نافاكو" فى عام 1975 فى كتابه "Anger Control: The Development and Evaluation of an Experiment Treatment" قدم "نافاكو" براهين قوية لإثبات صحة الفرضية التى تذهب إلى أن أسلوب تفكيرك فى أى موقف هو مصدر كل الغضب.

إن مثيرات الغضب لا تغضبك فى الواقع؛ فالعبارات الجارحة التى تنطوى على هجوم موجه إليك لا تغضبك، والمواقف المسببة للضغط النفسى والإحباط والعجز لا تغضبك. إن ما يحول موقفًا محزنًا مثيرًا للضغط إلى غضب هو أفكارك المثيرة؛ فالأفكار المثيرة (1) تلقى اللوم على الآخرين لتسبُّبهم لك فى مشاعر الألم بلا داع وعن عمد، و(2) ترى الآخرين مخالفين لقواعد السلوك اللائق أو الصحيح. فإذا ما قررت أن الآخرين يتعمدون إيذاءك أو مهاجمتك، أو أنك ضحية لسلوكهم غير المسئول، عند ذلك تكون أفكارك المثيرة بمثابة عود الثقاب الذى يشعل الوقود.

إنك لا تكون عاجزًا أو قليل الحيلة عند الغضب؛ فالغضب ليس شيئًا يحدث أوتوماتيكيًّا. ويعلمك التحصين ضد الضغط النفسى كيف تسترخى وتتخلص من توترك البدنى وفى نفس الوقت تكون هناك أفكار تكيف تستبدل بها مثيرات الغضب القديمة.

هناك خمس خطوات فى التحصين ضد الضغط النفسى للسيطرة على الغضب هى: (1) إتقان مهارات الاسترخاء، (2) تكوين تسلسل هرمى للغضب، (3) تكوين أفكار تكيف لكل عنصر على مخططك الهرمى، (4) تطبيق مهارات التكيف مع الغضب من خلال تصور مشاهد المخطط، (5) تطبيق مهارات التكيف مع الغضب فى الحياة الواقعية.

فعالية هذه التقنية مع الأعراض

أثبت كل من "رايموند نافاكو" و"جيرى ديفيندباشر (1987) فى العديد من الدراسات فعالية التحصين ضد الضغط النفسى للسيطرة على الغضب. كما أوضح كل من "هازلوس" وديفيندباشر" أن دمج مهارات الاسترخاء مع أفكار التكيف يوفر

علاجًا فعالاً للتحكم فى الغضب.
المدة اللازمة للإتقان
سيستغرق اكتساب مهارات الاسترخاء الأساسية للتحصين ضد الضغط النفسى من أسبوعين إلى أربعة أسابيع، وبمجرد إتقانها سوف يكون بإمكانك إكمال هرم
تصورى للغضب بنجاح فى أسبوع أو أقل.
أما تطبيق مهاراتك التكيفية على مثيرات الغضب فى الحياة الواقعية فيستغرق وقتًا أطول، وستحتاج إلى الاستفادة من المواقف التلقائية عند حدوثها، مستخدمًا
إياها كمعمل لتجربة مهارات الاسترخاء وأفكار التكيف. وقد يستغرق التحكم فى الغضب فى الحياة الواقعية ما بين شهرين إلى ستة أشهر من العمل الجاد قبل أن تصبح مهاراتك الجديدة تلقائية ويمكن استخدامها بكفاءة كلما أثار شىء غضبك.
التعليمات
الخطوة 1: إتقان مهارات الاسترخاء Mastering Relaxation Skills
ستحتاج إلى إتقان أربع مهارات موصوفة فى فصل الاسترخاء، وهى: الإرخاء التصاعدى للعضلات، الاسترخاء بدون توتر، الاسترخاء بالتحكم فى الإيحاءات، وتصوُّر المكان الخاص. لا تتخط الخطوة 3 إلا عندما تكون قد تعلمت وتدربت على كل هذه الإجراءات.
الخطوة 2: تكوين مخطط هرمى للغضب Developing an Anger Hierarchy
أحضر ورقة خالية وابدأ بكتابة أكبر عدد ممكن من المواقف المغضِبة يمكن أن يخطر ببالك. فكر فى جميع مثيرات الغضب من المثيرات الصغيرة إلى الأشياء التى
تجعلك تستشيط غضبًا. ويجب أن تحتوى هذه القائمة على 25 30 موقفًا على الأقل. وإذا لم تتمكن من إيجاد كل هذا العدد، حاول تقسيم بعض مشاهد الغضب الخاصة بك إلى خطوات تمثل كيف تطورت الأمور بينك وبين الشخص الآخر مثلاً.
ما أن تكتمل قائمتك، أحضر ورقة جديدة واكتب فى أعلاها أقل عنصر إثارة للغضب فى مخططك الهرمى، وفى أسفلها اكتب أكثر البنود التى تثير غضبك.
املأ المشاهد الوسطى
الآن حان الوقت لاختيار ما بين ستة إلى ثمانية عشر عنصرًا متدرجة من حيث الحدة. يمكنك أن تملأ المشاهد الوسطى الواقعة بين المشاهد الأقل والأكثر إثارة
للغضب، ويمكنك استخدام القائمة التى صنعتها فى الخطوة الثانية أو حتى التفكير فى عناصر جديدة لبناء مخططك الهرمى.
بمجرد أن تتوافر لديك عناصر كافية، راجع المشاهد فى مخططك لتتأكد من أن معدل الغضب بين كل بند متساوٍ نسبيًّا فإذا كانت بعض المعدلات أكبر من

الأخرى، فقد تحتاج إلى سد هذه "الفجوات" بمشاهد إضافية. واصل العمل حتى تصبح خطوات مخططك الهرمى قريبة إلى التساوى.

المخطط الهرمى التالى خاص ب "سليست"، وهى سكرتيرة متقاعدة:

الترتيب	العنصر
1	عاملة التنظيف تضرب الإزار الخشبي الصلب للحائط بالمكنسة الكهربائية.
2	القراءة عن الديون القومية.
3	صديقة لي متسلطة وكثيرة المطالب تُطالبني بالإسراع أثناء الأكل لمجرد أنها أنهت وجبتها.
4	مشاهدة الناس يُسرعون بسياراتهم، حيث أنزعج من إمكانية أن تصدمني إحداها.
5	الاتصال ببعض مكاتب المدينة وتحويلي من شخص لآخر وأخيرًا ينقطع الخط.
6	زوجي يخزن السيارات القديمة في المرآب ويغلق الخزانات التي أريد استخدامها، والسيارة مكتظة بالغبار وأكوام النفايات.
7	صديقة لي تغضب عندما يتأخر أي شخص عن المواعيد ـــ فتنسحب وتظهر تبرمها.
8	زوجي يدفعني لتكرار الأسئلة لمرات عديدة قبل أن يجيب ـــ يبدو أنه يتعمد عدم الإنصات لي.
9	إصرار أختي على معرفة الكثير من الأمور الشخصية ثم إفشائها للآخرين.
10	قراءة مقال في الصحيفة عن منح الحكومة هبات للدول الأخرى، وإنفاق الكثير لاستصدار تشريعات تخدم أمورًا لا قيمة لها بالنسبة للشعب بينما الضرائب في ازدياد.
11	زوجي يذهب لإحدى الحفلات في قميص رياضي قديم، بينما أعاني أنا في اختيار ملابس لطيفة كي أبدو في أبهى صورة في الحفل.
12	والدا زوجي يطلبان مساعدة لقريب مسن، بينما أنا في عجلة من أمري ومنخرطة في إعداد خطة لحفل عشاء.
13	يترك زوجي الأشياء مُلقاة في غرفة المعيشة يوميًّا، وعليّ أن أنظفها.
14	شقيقتي الكبرى تأكل باستمرار ويزداد وزنها خلافًا لنصائح الطبيب، فينتابني القلق والغضب عندما أرى مدى شرهها.
15	ينفق زوجي أموالاً لشراء شرائح اللحم "لأصدقائه"، ولكنه لا يصطحبني أبدًا لتناول الطعام في مطعم لطيف.
16	صاحب عمل أعمل لديه بدوام جزئي يتسم بالبرود ولا يتعهد بإمكانية وجود عمل لي في المستقبل.
17	يُنفق زوجي بإسراف على شراء أفخر أنواع الشراب من منطلق التفاخر. ولديه هوس بشراء المستلزمات الخاصة بآلة تصويره، بينما أشياء كثيرة تحتاج لإصلاح في المنزل.
18	زوجي يسهر مع التلفاز لوقت متأخر، ثم لا يرغب في فعل أي شيء في اليوم التالي.
19	يُتوقَّع مني أن أطهُوَ وجبة فاخرة في نهاية اليوم عندما أكون متعبة، وإن لم أفعل أُعامَل ببرود.
20	زوجي يمضي أول أيام عطلته في منزل والديه حتى الثالثة صباحًا، ثم ينام طوال اليوم التالي ولا نمضي أي وقت معًا خلال عطلاته ـــ لا رحلات ولا ركوب خيل لأنه دائمًا في منزل والديه.

إنهاء مخططك

بمجرد الانتهاء من ترتيب عناصر هرمك من 1 (أقل موقف إثارة للغضب) إلى 10 (أكثر موقف إثارة للغضب)، قم بتصوير نموذج المخطط الوارد على الصفحة التالية واملأه بالعناصر التى أوجدتها.

ورقة عمل المخطط الهرمي

الترتيب العنصر	أفكار التكيف
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	

الخطوة 3: تكوين أفكار التكيف Developing Coping Thoughts يجب أن تبتكر فكرتين أو أكثر من أفكار التكيف عندما تكون مستعدًّا لتصور كل مشهد جديد فى مخططك. وإليك كيفية القيام بذلك: تصور المشهد باختصار، مضفيًا عليه أكبر قدر من الواقعية. لاحظ ما تراه، وما تسمعه، وحتى ما تحسه بدنيًّا. الآن استمع لأفكارك المثيرة للغضب: هل تلوم شخصًا آخر أو أشخاصًا في المشهد لتعمدهم إيذاءك أو إيلامك؟ هل ترى سلوكهم خاطئًا وسيئًا ومخالفًا لقواعد السلوك الأساسية؟

إذا كانت أفكارك المُثيرة للغضب تقع فى نطاق اللوم، فإليك بعض استجابات التكيف المقترحة للسيطرة على غضبك:

- • قد لا أحب ذلك، ولكنهم يفعلون أفضل ما بوسعهم.
- • أنا لست عاجزًا بإمكانى الاعتناء بنفسى فى هذا الموقف.
- • اللوم يثير ضيقى فقط لا فائدة من الغضب والانفعال. لا تتوقع الأسوأ أو تقفز إلى استنتاجات.
- • لا أحب ما يقومون به، ولكن بإمكانى التعامل مع ذلك.

وإذا كانت أفكارك المثيرة للغضب تقع فى نطاق "مخالفة القواعد" حيث يبدو الشخص المثير للغضب لك مخالفًا لمعايير السلوك القويم فقد تفيدك بعض أفكار التكيف التالية:

- • انس الأوامر والنواهى فأنا لا أجنى منها سوى الضيق والغضب.
- • الناس يفعلون ما يريدون، وليس ما أعتقد أنا أن عليهم فعله.
- • لا يوجد شخص مصيب وآخر مخطئ، بل لدينا احتياجات مختلفة.
- • الناس يتغيرون عندما يرغبون فى ذلك فقط.
- • لا يوجد شخص سيئ؛ فالناس يقومون بأفضل ما يمكنهم.

بعض من أفضل عبارات التكيف تذكرك ببساطة بألا تغضب، وتؤكد لك أن بمقدورك أن تظل هادئًا ومسترخيًا فى مواجهة التوتر والانفعال. وهذه بعض عبارات التكيف العامة للتعامل مع الغضب:

- • خذ نفَسًا عميقًا واسترخ.
- • الغضب لن يفيدك فى شىء.
- • ما دمت أحافظ على هدوئى، فأنا مُتحكم فى نفسى.
- • قم بذلك بسهولة لا شىء يُنال عن طريق الغضب. لن أدعهم ينالون منى.
- • لا أستطيع أن أغيرهم بالغضب؛ سوف أزعج نفسى فقط.
- • بإمكانى إيجاد وسيلة للتعبير عما أريد بدون غضب.
- • ابق هادئًا لا سُخرية، ولا هجوم.
- • بإمكانى أن أظل هادئًا ومسترخيا.
- • ابق هادئًا، ولا تُصدر أحكامًا.
- • لا يهم ما يقولون؛ فأنا أعلم أننى شخص جيد.
- • سأبقى متعقلاً الغضب لن يحل أى شىء.

- • رأيهم ليس مهمًّا لن أجعل آحد يدفعنى إلى التخلى عن هدوئى.
- • الأمر لا يستحق كل هذا الغضب.
- • سيكون الأمر مُضحكًا لو نظرت للأمر بهذه الصورة.
- • الغضب يعنى أن الوقت قد حان للاسترخاء والتكيف.
- • ربما يرغبون فى أن أغضب، ولكننى سأخيب ظنهم.
- • لا أستطيع أن أتوقع أن يتصرف الناس بالشكل الذى أريده.
- • احتفظ بهدوئك؛ خُذ الأمر ببساطة.
- • أستطيع أن أتعامل مع ذلك؛ أنا مُتحكم بنفسى.
- • يجب ألا آخذ الأمر بهذه الجدية.
- • لدى خطة للاسترخاء والتكيف.

إذا لم توافقك أى من عبارات التكيف الواردة بهذه القائمة، بإمكانك تكوين عباراتك الخاصة، أو بإمكانك دمج عناصر من عبارات مُختلفة لتكوّن عبارة تبدو مناسبة أكثر. بعض أفضل عبارات التكيف تتضمن خطة مُحددة للتعامل مع موقف ما: توضيح متطلباتك بوضوح، قول لا، إيجاد طريقة بديلة للوفاء بمتطلباتك، وهكذا. ووجود خطة جيدة فى موقف إشكالى يمكن أن تحد من شعورك بالعجز والشعور بأن لديك الكثير من السيطرة على نفسك عادة ما يؤدى إلى الحد من شعورك بالغضب.

والآن، حان الوقت لاختيار عبارتين أو ثلاث من أفضل عبارات التكيف الخاصة بالمشهد الأول فى مخططك. اكتبها فى الفراغ المخصص لذلك فى ورقة عمل المخطط الهرمى، علمًا بأنك ستقوم بنفس العملية لكل مشهد تصل إليه.

مثال

هذه بعض عبارات التكيف من ورقة عمل مخطط "سليست" الهرمى.

ورقة عمل المُخطط الهرمي

الترتيب	العنصر	أفكار التكيف
3	صديقة لي متسلطة وكثيرة المطالب تُطالبني بالإسراع أثناء الأكل لمجرد أنها أنهت وجبتها.	• "لا تأخذي طلبها على محمل الجد." • "من العار أن تتصرف هكذا، بإمكاني الاسترخاء حتى لو لم يكن بمقدورها." • "خذي الأمر ببساطة؛ فلا فائدة من الغضب."
8	زوجي يدفعني لتكرار الأسئلة لمرات عديدة قبل أن يجيب. يبدو أنه يتعمد عدم الإنصات لي.	• "لا أحد سيئ؛ الناس يفعلون أفضل ما بوسعهم." • "لا أدري لماذا هو هكذا، ولكني لن أدعه يُغضبني." • "الغضب ضار بصحتي."
13	يترك زوجي الأشياء مُلقاة في غرفة المعيشة يوميًا وعلى أن أنظفها.	• "أنا لست عاجزة ـــ بإمكاني الاعتناء بنفسي." • "سأجعله يلتقطها قبل أن نجلس لمشاهدة التلفاز." • "ابقي هادئة ـــ الأمر ليس بهذا السوء."
18	زوجي يسهر مع التلفاز لوقت متأخر، ثم لا يرغب في فعل أي شيء في اليوم التالي.	• "سأقوم بشيء ما مع صديقة ـــ بإمكانه البقاء في البيت." • "لا أحد مصيب أو مخطئ ـــ فقط لدينا متطلبات مختلفة." • "دعي الأمر يمر؛ هذه طبيعته."

الخطوة 4: تطبيق مهارات التكيف مع الغضب Applying anger coping skills فيما يلى تسلسُل خطوات استخدام التحصين ضد الضغط النفسى فى السيطرة على الغضب: أ. استغرق 10 – 15 دقيقة للاسترخاء. مارس تدريبات الإرخاء التصاعدى للعضلات، والاسترخاء بالتحكم فى الإيحاءات (الذى يتضمن التنفس بعمق)، وتصور
أنك فى مكان خاص تشعر فيه بالهدوء والأمن.
الآن، راجع، باختصار، عبارات التكيف الخاصة بك مع المشهد الأول (أو التالى).
ب. تصور العنصر الأول (أو التالى) فى مخططك الهرمى. حاول أن تجعل المشهد حيًّا. انظر للموقف: استمع لما يدور، أحِسَّ بالتوتر يزداد على مستوىً بدنى. تذكر أفكارك المثيرة للغضب، وذكِّر نفسك بمدى الظلم، والشناعة، والبذاءة التى اتسمت به تلك الإساءة التى وجهت إليك. وعندما تحس بالغضب، انتقل للخطوة ج.
ج. ابدأ عملية التكيف. ما أن يصبح المشهد المتصوَّر واضحًا فى ذهنك، ابدأ حالاً فى الاسترخاء واستخدام أفكار التكيف. ويُنصَح باستخدام الاسترخاء بالتحكم فى
الإيحاءات خلال مشاهد المخطط، لأن هذه هى أسرع طريقة لتقليل الضغط النفسى وكل ما عليك فعله هو أخذ بضعة أنفاس عميقة واستخدام كلمتك أو عبارتك الإيحائية.
وعند البدء فى مرحلة التكيف البدنى مستخدمًا تقنية الإرخاء بالتحكم فى الإيحاءات حاول استرجاع أفكار التكيف الخاصة بك. رددها لنفسك مع الاستمرار فى
تصورك للمشهد، واستمر فى التكيف وتصور المواقف المغضِبة لمدة 60 ثانية.
د. قيّم درجة غضبك. على مقياس من عشر نقاط يتدرج من صفر (لا غضب) إلى 10 (أشد غضب أحسست به)، قيِّم معدل الغضب الذى شعرت به خلال المشهد قبل انتهائه مباشرة؛ فإذا جاء تقييم غضبك 1 أو صفرًا، بإمكانك الاسترخاء والانتقال إلى المشهد التالى، أما إذا كان 2 أو أكثر، فعليك ممارسة خطوات الاسترخاء
واسترجاع نفس المشهد مجددًا.
ويعد هذا توقيتًا مناسبًا لتقييم أفكار التكيف الخاصة بك فإذا اتضح أن أيًّا منها غير فعَّال، عد إلى القائمة العامة لاستجابات التكيف وجرِّب عبارة أو عبارتين أخريين، أما إذا كنت قد استخدمت أفكار تكيف مُقترحة من القوائم ولم تفلح، فبإمكانك كتابة بعض من أفكارك الخاصة؛ فغالبًا ما تكون الأفكار التى تكونها بنفسك أنسب لك.
ه. احرص دائمًا على ممارسة الاسترخاء العميق بين المشاهد. يمكنك أن تستخدم الاسترخاء بالتحكم فى الإيحاءات وقضاء بعض الوقت فى تهدئة نفسك

فى
مكانك الخاص: فإذا كان هناك مشهد غضب محدد قد سبب لك انزعاجًا بشكل خاص، أو واجهتك صعوبة فى تقليل غضبك خلال مشهدٍ ما، فقد ترغب فى أداء تدريبات الإرخاء التصاعدى للعضلات، أو الاسترخاء بدون توتر قبل إعادة المشهد.
واصل التصور والتكيف مع المشاهد إلى أن تنهى أكثر الماقف إثارة للغضب فى مخططك؛ فالحصول على أفضل النتائج يتأتى من الممارسة اليومية. يجب أن تستمر
أول جلسة تدريب لمدة 15 – 20 دقيقة. ويمكنك لاحقًا أن تزيد فترة جلسات التحصين ضد الضغط النفسى إلى أكثر من 30 دقيقة. وتجدر الإشارة هنا إلى أن العنصر
الوحيد المقيِّد هو الإرهاق فإذا أحسست بالتعب وواجهت صعوبة فى تخيل المشهد، فمن الأفضل تأجيل التدريب إلى أن تشعر بمزيد من الانتباه واليقظة.
توقع أن تتقن ما يتراوح بين موقف إلى ثلاثة مواقف من المخطط خلال كل جلسة تدريب، وعندما تهم ببدء جلسة تدريب جديدة، عد إلى آخر مشهد أكملته بنجاح. فسوف يساعدك ذلك على تعزيز مكاسبك من تلك الجلسة قبل مواجهة المزيد من العناصر المثيرة للغضب.

الخطوة 5: ممارسة مهارات التكيف مع الغضب فى الحياة الواقعية Practicing Anger-Coping Skills in Real Life

نظرًا لأن مواقف الغضب غالبًا ما تكون تلقائية، فمن الصعب ترتيب تدريب واقعى لممارسة مهاراتك الجديدة فى السيطرة على الغضب. أما إذا كان مخططك
يحتوى على مواقف تحدث باستمرار أو يمكن توقع حدوثها، فستجد العديد من الفرص للتدريب والممارسة. والسبيل لممارسة مهارات الاسترخاء والتدرب على أفكار التكيف على أرض الواقع هو إدراك أولى علامات الغضب؛ فكلما تدخلت مبكرًا مستخدمًا الاسترخاء بالتحكم فى الإيحاءات وبعض عبارات التكيف كان بإمكانك التحكم بنفسك أكثر.
إذا كنت بصدد الدخول فى موقف تتوقع أن يكون رد فعلك فيه غاضبًا، قم بإعداد أفكار التكيف الخاصة بك مقدمًا، وألزم نفسك باستخدام الاسترخاء بالتحكم فى الإيحاءات عند ظهور أولى علامات الغضب. والآن، وبعد كل ما قمت به من تدريب على مشاهد المخطط الهرمى، نأمل أن تكون قد أفضت فى تعلم الاسترخاء
بالتحكم فى الإيحاءات وأتقنته؛ وبذلك سيزداد سهولة أكثر وأكثر، ويصبح تلقائيًّا أكثر وأكثر. فإذا واجهتك صعوبة فى تذكر استخدام الاسترخاء وعبارات التكيف خلال موقف مغضب معين، تصور المشهد وتدرب على التكيف معه لاحقًا (مستخدمًا نفس النهج الذى استخدمته عندما تصورت مشاهد مخططك)؛ فالمزيد من
التدرب على مشهد مُتخيَّل يمكن أن يجعلك أكثر استعدادًا وقدرة على تذكر مهاراتك عندما تظهر فى حياتك الواقعية.

مثال
كان "سام" يعانى مشكلة مزمنة مع الغضب كانت تؤثر على حياته الزوجية وعمله، وكان أكثر ما يثير حنقه هو تلك المواقف التى يشعر فيها بأنه يعامل بلا احترام.
أثناء تعلمه لمهارات الاسترخاء، بدأ "سام" أيضًا فى تكوين مخططه الهرمى فبدأ بتدوين أكبر قدر ممكن من مواقف الغضب، محاولاً تضمين عناصر مزعجة قليلاً، إلى جانب عناصر متوسطة وأخرى شديدة. ومن هذه القائمة، حدد المشهد الأقل إثارة للغضب لديه: "جيل لا تنهض للرد على الهاتف؛ علىَّ أن أترك ما أفعله وأرد عليه". وأخيرًا عثر على الموقف الأكثر إثارة للغضب الذى كان يثيره تمامًا: "يخبرنى أحد الطلاب بأن درسى ملىء بالكلمات الطنانة والفصاحة غير المهمة".
وضع "سام" كلا الموقفين السابقين فى بداية ونهاية المخطط، ثم قام بتعبئة ثمانية عناصر أخرى فيما بينهما. وقد كان يجد صعوبة أحيانًا فى تحديد أى العناصر أكثر إثارة للغضب من الأخرى، مما كان يضطره أحيانًا لتعديل ترتيبها.
كان تكوين المخطط نفسه مزعجًا بالنسبة له، مما دعاه ذات مرة إلى إلقائه فى القمامة، ثم اضطر لاستعادته ومسح بقايا مسحوق القهوة التى طالته.
فى الصفحة التالية ستجد مخطط "سام" الهرمى، متضمنًا قائمة نهائية بأفكار التكيف التى ابتكرها لكل مشهد.
كان "سام" يستخدم فى أغلب الأحيان عبارات تكيف من القائمة الموصى بها فى الكتاب، ولكنه أحيانًا كان يضع خطة بنفسه للتكيف مع الموقف ويضعها ضمن عبارات التكيف. كما كان "سام" عادة ما يستخدم ملحوظات تذكيرية لتذكره بأن يسترخى خلال المشاهد، لأن التوتر الذى سرى فى جسده بدا مثيرًا رئيسيًّا للغضب. وعندما كانت أفكار التكيف الخاصة به تبدو غير فعالة، كان "سام" يستبدلها بأفكار جديدة من القائمة أو يكتب أفكارًا من ابتكاره.
كذلك اتبع "سام" عملية التحصين ضد الضغط النفسى بحرص، بادئًا كل جلسة بتدريبات الإرخاء التصاعدى للعضلات، والاسترخاء بالتحكم فى الإيحاءات، وتصوُّر مكانه الخاص. وأثناء المشاهد، استخدم الاسترخاء بالتحكم فى الإيحاءات لتحقيق إرخاء سريع لعضلاته.
عمل "سام" بجد فى تصور العناصر فى مخططه إلى أن أحس بغضب حقيقى، ثم وضع عبارات التكيف الخاصة به. وكان أكثر المشاهد سوءًا هو المشهد رقم 9، تقول جيل: " لقد تصرفت بحمق... ", واضطر لإعادة المشهد 5 مرات قبل أن" يتمكن من تقليل غضبه إلى1 (على مقياس النقاط العشر). وعندما بدأ جلسة التدريب فى اليوم التالى، وجد أنه عاد للنقطة 5 فى نفس المشهد، وكان عليه إعادة تصور المشهد ثلاث مرات أخرى قبل أن يتمكن من الوصول بمستوى غضبه إلى

النقطة
صفر.
وفى تدريبات السيطرة على الغضب فى الحياة الواقعية، استخدم "سام" الاسترخاء بالتحكم فى الإيحاءات، والعديد من أفكار التكيف العامة للتعامل مع أكثر
المواقف إثارة للغضب فإذا اتضح أنها غير ملائمة وعاد إلى الاستجابات الغاضبة مرة أخرى، فإنه كان يقوم بتكرار المشهد بتصوره والتدرب على المزيد من أفكار التكيف.

ورقة عمل مخطط "سام" الهرمي

الترتيب	العنصر	أفكار التكيف
1	"جيل لا تنهض للرد على الهاتف، وعليّ أن أترك ما أفعله وأرد عليه ".	• انس الأوامر والنواهي — فأنا لا أجني منها سوى الضيق والغضب. • خذ الأمر ببساطة — خذ نفسًا عميقًا. • إذا لم أرغب في النهوض، فسأجعل جهاز الرد الآلي يرد.
2	"جيل" تشتكي من أننا لا نتحدث معًا.	• لا يوجد شخص مصيب وآخر مخطئ، بل لدينا احتياجات مختلفة. • لا أستطيع معالجة ذلك بالغضب. • أنا أقوم بأفضل ما أستطيع.
3	"جيل" تطلب مني أن أعود بسرعة لأننا متأخران.	• ابق هادئًا — لا تهاجم. • خذ الأمر ببساطة — خذ نفسًا عميقًا. • إنها فقط تشعر بالحرج عندما تتأخر، وهذا كل ما في الأمر.
4	رئيس القسم يخصص لي عملاً في واحد من البيوت الريفية المؤقتة.	• أستطيع أن أتكيف مع ذلك. • الغرفة الحقيقية جيدة. • الناس يفعلون ما يريدون وليس ما أريد أنا.
5	تخبرني "جيل" بالمناسبات الاجتماعية في آخر لحظة — دون تخطيط أو اعتبار لجدول مواعيدي.	• ابق هادئًا — لا تهاجم. • أوضح موقفي بشكل جلي — بأنني لن أذهب إذا علمت في آخر لحظة. • لا أحب ذلك، ولكنها تقوم بأفضل ما في وسعها.
6	رئيس القسم يتلقى شكوى ويضغط عليّ لرفع درجات أحد الطلاب.	• خذ نفسًا، كن هادئًا. • انس الأوامر والنواهي — فلكل متطلباته المستقلة. • رئيسك يتعرض لضغوط ممن هم أعلى منه — إنه في مأزق.
7	أعطوني تلميذين بالكاد يتحدثان الإنجليزية — ما هذا؟	• خذ نفسًا، كن هادئًا. • أستطيع التعامل مع ذلك — أرسلهما لدروس التقوية. • انس ما يجب وما لا يجب.
8	حين أقول شيئًا لا يعجب "جيل"، تدير ظهرها وتقبع في مكتبها.	• خذ نفسًا واسترح. • إنها تقوم بأفضل ما يمكنها. • سيتلاشى ذلك كالعادة — لا تأخذ الأمر بهذه الجدية.
9	تقول "جيل": "لقد تصرفت كأحمق"، مشيرة بإصبعها في وجهي.	• خذ نفسًا واسترح. • لا أستطيع تغيير ذلك بالغضب — سأجعل الوضع أسوأ. • أخبرها بأننا سنتحدث لاحقًا عندما تهدأ.
10	يخبرني أحد الطلاب بأن دروسي مليئة بالكلمات الطنانة والفصاحة غير المهمة.	• لا تقل شيئًا تندم عليه. • لا أستطيع معالجة ذلك عن طريق الغضب. • خذ نفسًا، استرح، أجب بعقلانية.

اعتبارات خاصة

برجاء النظر إلى العنصرين 1 و 2 من الاعتبارات الخاصة فى الفصل الحادى عشر "التحصين ضد الضغوط". إذا كنت تعانى باستمرار من موقف مثير للغضب يتضمن سلسلة من ردود الفعل المألوفة (مثل الشجار مع زوجتك بخصوص المال، أو مع أطفالك بخصوص الواجب المنزلى) فإننا نشجعك على قراءة الفصل الثامن عشر "النمذجة الخفية"؛ فهذه وسيلة ممتازة لمساعدتك على تطوير أنماط سلوكية جديدة والتدرب عليها.

الفصل 18

النمذجة الخفية

النمذجة الخفية وسيلة فعالة لتغيير مجموعة من الأفكار والسلوكيات السلبية واكتساب نمط سلوكى جديد. يمكنك أن تفكر فى عدد من السلوكيات التى لا ترضيك وتريد تبديلها، وقد ترغب فى تطوير أدائك فى العمل، أو فى علاقة شخصية، أو فى المدرسة، وقد تكون اعتدت روتينًا لا تحبه مثل الجلوس أمام التلفاز
بدلاً من اللعب مع أطفالك، أو قد تجد نفسك تعود إلى البيت مرهقًا دائمًا فى نهاية يوم عمل طويل، وتدخل فى جدال مع زوجتك، أو قد تجد نفسك فى حالة من الملل، وأنك غير قادر على الحديث كلما ذهبت لزيارة عائلة زوجتك قد تكون بعض المواقف مثيرة للقلق إلى حد كبير بالنسبة لك فتتجنبها تماما مثل: الاختبارات الأكاديمية، أو زيارات الطبيب، أو الأماكن المزدحمة أو المغلقة، أو البقاء وحيدًا، أو تجربة الأشياء الجديدة، أو التحدث أمام الآخرين، وغيرها من المواقف.
بالمثل، قد تكون هناك بعض السلوكيات الجديدة التى ترغب فى إضافتها لذخيرتك ولا تتطلب تغييرًا فى سلوكك الحالى؛ فقد ترغب فى تعلم مهارات الحسم
وتأكيد الذات، والتى تساعدك عند البحث عن عمل جديد، أو طلب علاوة، أو التأقلم بعد الطلاق والنمذجة الخفية يمكن أن تكون خير وسيلة لاكتساب مثل هذه السلوكيات الجديدة.
ولعل إحدى أهم الطرق لتعلم أداء السلوك الجديد هو ملاحظة ومحاكاة شخص آخر يقوم بهذا السلوك بنجاح: فقد يتعلم موسيقار يافع العزف على خشبة المسرح بمشاهدة فنانيه المفضلين على شاشات التلفاز أو الحفلات الموسيقية، ثم الاقتداء بهم فى ابتكار طريقته الخاصة فى العزف. وفى تدريبات المهارات
الاجتماعية، عادة ما يقوم الأشخاص الخجولون بمشاهدة شرائط فيديو لأشخاص يستهلون حوارات ومحادثات ويديرونها ثم محاكاة هذه النماذج.
ولسوء الحظ أن النماذج الجيدة لا تكون دائمًا متوافرة عندما تحتاج إليها ولكن فى عام 1971، وجد "جوزيف كوتيلا" أن بإمكانك تعلم مجموعة سلوكيات جديدة بتخيل الناس بمن فيهم أنت يؤدون السلوك المطلوب بنجاح. وقد سميت هذه الطريقة ب "النمذجة الخفية". تمكنك النمذجة الخفية من تحديد،
وتصفية، والتدرب فى عقلك على الخطوات اللازمة لاكتساب سلوك مرغوب. ومتى أحسست بالثقة فى نفسك عند تخيل أداؤه لنشاط محدد، يصبح بإمكانك

أداءه بفعالية أكبر فى الواقع.
تتلخص خطوات أسلوب "كوتيلا" التقليدى الخاص بالنمذجة الخفية فى تخيُّل شخص مختلف عنك تمامًا يقوم بالسلوك المطلوب، ثم تخيُّل شخص مشابه لك يقوم بالسلوك، ثم تخيُّل نفسك تقوم بأداء السلوك. وفى الممارسة الواقعية، يقوم غالبية الناس بتجاوز خطوتى محاكاة النماذج المختلفة والمشابهة، ويقضون كل وقتهم فى تخيل أنفسهم.
ويؤكد "كوتيلا" على أهمية مشاهدة نماذجك تعانى من الصعوبات السلوكية ثم تتغلب عليها بدلاً من النجاح التام من أول محاولة. وقد أثبت الوقت أهمية هذه النصيحة. وقد أضاف الممارسون المعاصرون تدريب تحليل الأفكار التلقائية السلبية المرتبطة بسلوكياتك الفاشلة وإنشاء أفكار جديدة أكثر إيجابية لتتوافق مع السلوك الجديد.

فعالية هذه التقنية مع الأعراض

يمكن استخدام النمذجة الخفية لتطوير أى مجموعة سلوكيات حالية أو تعلم سلوكيات جديدة مختلفة تمامًا عما تقوم به الآن. كما أنها فعالة فى تقليل سلوكيات التجنب المرتبطة بالمخاوف المرضية، والقلق من الاختبارات، وزيادة سلوكيات الحسم. كما يمكن استخدام "النمذجة الخفية" أيضًا للحد من مشاعر الحزن، والاستياء، والتسويف المرتبطة بالفشل فى أداء سلوكيات محددة أو حل المشاكل بصورة صحيحة.
إذا كنت غير قادر على تكوين صور ذهنية واضحة ومفصلة، فإن "النمذجة الخفية" ستكون ذات فائدة محدودة بالنسبة لك. وعلى الرغم من ذلك فإن الصور المرئية النابضة بالحيوية ليست مهمة تمامًا؛ فقد تكون قادرًا على تكوين انطباعات جسدية أو سمعية قوية من شأنها أن تتيح لك استخدام هذه التقنية بنجاح.
وقد وجد العالمان النفسيان "ذيس" و "موس" فى عام 1976 أن التدرب على السلوك الموجه أكثر فعالية من "النمذجة الخفية" فى تقليل سلوكيات التجنب. ولسوء الحظ، فإن سلوكيات التجنب لا تتيح إمكانية التدرب عليها أو تكرارها، مما يجعل "النمذجة الخفية" بديلاً أفضل.

المدة اللازمة للإتقان

من المفترض أن تتمكن من الحصول على نتائج بعد أربع جلسات مدة كل منها 15 دقيقة. وستحدد تفضيلاتك الشخصية مدى سرعة تحولك من "النمذجة الخفية" إلى التجربة فى الحياة الواقعية.

التعليمات

الخطوة 1: التدرب على التصور Imagery practice اجلس فى مكان مريح وهادئ حيث لا يستطيع أحد مقاطعتك لمدة 15 دقيقة. أغمض عينيك وقم باستطلاع جسدك لتحديد أى مواضع توتر أو شد، باستخدام

تدريبك المفضل للاسترخاء. وبعد إطلاق التوتر من جسدك، خذ بضعة أنفاس عميقة، مع التركيز على تنفسك وإتاحة الفرصة لنفسك لتصبح أكثر استرخاءً.
تدرب على تذكر شكل الغرفة التى تجلس فيها وعيناك مغمضتان. ما الأثاثات الرئيسية فى الغرفة؟ ما وضعها؟ ما ألوانها، ما نسيجها، ما أشكالها؟ كيف يبدو شكل الجدران، والسقف، والأرضية؟ ما أشكال الديكورات؟ ماذا يوجد على الطاولات أو المكاتب؟
بعد تصور الغرفة، افتح عينيك وانظر كم من التفاصيل استطعت أن تتخيل. كرر هذا التدريب إلى أن تصبح راضيًا عن تصورك للغرفة. قد ترغب فى تجربة هذا التدريب فى أكثر من موضع لتطوير قدراتك أكثر.
بعد ذلك تخيل بقعة من بقاع الطبيعة فى خيالك. انظر للأشجار الخضراء وهى تتمايل وسط النسيم الناعم الدافئ. انظر للحاء الشجر الخشن المرقش والأوراق
اللامعة. أحِسَّ بالأرض تحت قدميك متنبهًا للونها وملمسها. استمع للماء وهو ينساب بالقرب منك، وللطيور وهى تنتقل من غصن لآخر. استنشق الروائح المختلفة التى تملأ هذا المكان. استشعر أشعة الشمس اللطيفة الدافئة خلال الأشجار. دع نفسك لخيالها الجامح لتتخيل ما تخبرها به عيناك، وأذناك، وأنفك وجلدك عن هذا المكان الطبيعى بأكبر قدر ممكن من التفاصيل. بعد ذلك تخيل صديقًا قديمًا يسير باتجاهك عبر الأشجار ويحييك. كيف يبدو صديقك؟ ماذا لديه ليقوله لك؟ كيف يبدو صوته؟ ماذا ستقول أنت له؟
وما أن يصبح لديك بعض البراعة فى تخيل المشاهد باستخدام البصر، والسمع، والشم والإحساس، فسوف تصبح بذلك جاهزًا لبدء النمذجة الخفية الصحيحة.
ليس ضروريًّا للصور التى تتخيلها أن تكون واضحة مثل الصور المتحركة أو الشرائط، ولكن يجب أن تكون قوية وحية قدر الإمكان.
الخطوة 2: كتابة السلوك الإشكالى Writing out Problem Behavior
اكتب سلوكياتك وأفكارك التى تمثل لك مشكلة باعتبارها مجموعة خطوات متفرقة (إذا كنت تتعلم سلوكًا جديدًا بالكامل، ابدأ بالخطوة 3 أدناه).
مثال: تعليقاتى الانتقادية الهجومية عندما يُحضِر زوجى السابق ابنى ذا السنوات السبع للمنزل مساء الأحد بعد تمضية عطلة الأسبوع معًا: أ. أبدأ فى النظر عبر النافذة ومراقبة الساعة وهى تقترب من السادسة قائلة لنفسى: "كنت أعلم أنه سيتأخر؛ فهو شخص مستهتر لا يكترث للآخرين"".
ب. فى الساعة السابعة والنصف يعودان متأخرين نصف ساعة، فينتابنى غليان وأنا أفكر قائلة: "دانى" سيكون مرهقًا ولن أتمكن من تحميمه وجعله ينام فى موعده".
ج. أفتح الباب قبل أن يصلا إليه قائلة: "لقد تأخرتما".
د. يوضح "جيرى" سبب تأخرهما، ولماذا لم يُحضِر ل "دانى" أى عشاء، أيًّا كان العذر.
ه. أُدخِل "دانى" للمنزل وأقف فى الرواق أتجادل مع "جيرى" عن جدول زياراتنا،

ولا أفكر فى شىء سوى أن "جيرى" شخص بارد وغير مسئول.
و. أضطر لطلب مال منه نصيبه من رسوم الدراسة أو فاتورة طبيب الأسنان مفترضة أنه سيجن لذلك.
ز. يمنحنى المال فى استياء ويغادر مسرعًا. أدخل للمنزل والغضب يبدو على شكلى وتصرفاتى وأنا أفكر قائلة: "أمر بشع: تصرف لا أخلاقى. إننى أكرهه".
ح. "دانى" بالداخل يبدو خائفًا وحزينًا.
ط. أشعر بالذنب لشجارى مع والده أمامه، فأفكر قائلة: "أنا أم سيئة ولا أستطيع إدارة حياتى".
الخطوة 3: كتابة السلوك المرغوب Writing out Desired Behavior
أ. أقوم بأعمال الغسيل، أو جز الحشائش، أو بعض الأعمال الكتابية حتى أنشغل ولا أظل أراقب الساعة فى انتظار حضورهما، وأفكر قائلة: "سيعودان متى يعودان، المهم هو أن أظل هادئة".
ب. يعودان فى الساعة السابعة والنصف، فأفكر قائلة: "لقد افتقدت "دانى" حقًّا، لكنى أتمنى أن يكون قد أمضى وقتًا ممتعًا مع أبيه".
ج. أستمر فى القيام بما أقوم به فى انتظار دخولهما، ثم أذهب لهما وأعانق "دانى" عناقًا حارًّا وأقول: "كيف حالكما، كيف كانت عطلتكما؟"".
د. أقف مبتسمة أثناء حديثهما عن العطلة، وينتابنى بعض الغضب ولكنى أفكر قائلة: "استمرى فى الابتسام. لا تجعلى الأمر يعكر على "دانى" سعادته".
ه. أخبر "دانى" بأن يذهب ليفرغ حقيبته ويستعد للاستحمام.
و. أنتظر خروج "دانى" من الغرفة لأتحدث مع "جيرى" عن الزيارات، أو المستحقات المالية، أو غيرها من الأمور، وأخبر نفسى بأن أكون هادئة، وأن أتحدث عن
الأمور بوضوح وهدوء.
ز. إذا بدأ النقاش يحتدم، سأخبر "جيرى" بأننى سأتصل به غدًا ثم أودعه.
ح. عندما يغادر "جيرى"، أساعد "دانى" فى ترتيب أغراضه، وأقاوم رغبتى الجارفة فى معرفة ماذا أكل، وإلى متى ظل ساهرًا ليلة السبت، وهكذا، وأحاول معرفة
ما أعجبه خلال عطلة الأسبوع.
الخطوة 4: تخيُّل الموقف Imagining Context تدرب على تخيل السياق أو الموقف الذى حدث فيه السلوك موضع المشكلة. تخيل هذه الصورة الذهنية الواضحة مرتين واحتفظ بها لمدة 15 ثانية كل مرة.
مثال: أتخيَّل الساعة على الحائط, والشفق العميق، والمشهد من خلال النافذة الأمامية، وأشعر بالجو يزداد برودة، وأسمع كلب جيراننا ينبح، والمسجل يبعث موسيقى هادئة ناعمة فى الخلفية.
الخطوة 5: تخيُّل السلوك المرغوب Imagining Desired Behavior تخيَّل نفسك تؤدى مجموعة السلوكيات والأفكار المرغوبة بصعوبة أولاً، ثم بنجاح. تصور السلوكيات الناجحة مرتين على الأقل. ولك خيار تسجيل السلوكيات

المرغوبة على شريط، تاركًا فراغات بين كل خطوة وآخرى لتتصور نفسك تؤدى السلوك الجديد. بعد ذلك يمكنك الاستماع وعيناك مغمضتان، متخيلاً السلوك المرغوب لأى عدد من المرات حتى تشعر بالثقة فى مقدرتك على أدائه فى الواقع.

مثال: أرى نفسى مرتدية بنطالاً قصيرًا وتى شيرت، وجالسة إلى طاولة غرفة الطعام أرتب بعض الأوراق. أسمع صوتهما فى الرواق، ثم يفُتح الباب فأركض نحوه لإدخالهما، وأحييهما، ثم يخبراننى عن عطلة نهاية الأسبوع بحماس. عندما يغادر "دانى" الغرفة، أخبر "جيرى" عن فاتورة طبيب الأسنان. فيتحدث عن العلاجات غير الضرورية، وأبدأ فى فقدان هدوئى، ولكن أقول لنفسى "سنحل ذلك الإشكال فى النهاية، وسيكون كل شىء على ما يرام" فأهدأ وأخبره بأنه لا وقت لدىّ للخوض فى ذلك الليلة، وسأتصل به عندما يكون "دانى" فى المدرسة.

الخطوة 6: تقمص الأدوار Role Playing قم بتمثيل السلوك المرغوب، علمًا بأن هذه خطوة اختيارية فإذا كنت على استعداد للقيام بالسلوك المطلوب فى الحياة الواقعية، انتقل للخطوة الثامنة.

هناك عدة طرق لتمثيل السلوك المطلوب: فبإمكانك تمثيله أمام مرآة، أو بإمكانك إجراء حوار ثنائى تتقمص فيه دور طرفيه، وذلك بالجلوس على مقعد وقول ما ستقوله، ثم الانتقال لمقعد آخر وقول ما سيقوله الشخص الآخر ثم العودة لمقعدك للرد، وهكذا. هناك وسيلة أخرى: وهى تمثيل المشهد مع أصدقائك، بحيث يمثلون أدوار الشخصيات المهمة فى الموقف بينما تمثل أنت نفسك. اجعل المشهد واقعيًّا قدر الإمكان. وأخيرًا، يمكنك التسجيل لنفسك على شريط كاسيت والتدرب على ما ستقوله، ثم تشغيل الشريط لتعتاد الاستماع لنفسك وأنت تردد عبارات تأكيدية.

مثال: أتدرب على ترديد عبارات أساسية أمام المرآة: مرحبًا، كيف كانت عطلتكما الأسبوعية؟

لماذا لا تودعان بعضكما بينما أُعد بعض الشاى؟

عزيزى، اذهب لتفرغ حقيبتك وتستعد للاستحمام.

"جيرى"، إن موعد دفع مصروفات الطفل لشهر أكتوبر حان يوم الجمعة الماضى.

دفعت فاتورة طبيب الأسنان هذه، ونصيبك منها 45 دولارًا.

كان علىّ أن أصر على أن يعود " دانى" بحلول السابعة. فهو يحتاج لبرنامج واضح ليرتاح ثم يستحم وينام فى موعده ليكون مستعدًّا للأسبوع الدراسى الجديد.

هذا ليس وقتًا مناسبًا للحديث سأتصل بك غدًا فى حوالى الثانية عشرة.

الخطوة 7: إعداد عبارات التكيف Preparing Coping Statements حتى بعد التدرب على سلوكك المرغوب وأفكارك الإيجابية، قد تواجه بعض الأفكار

المتشائمة التى قد تمنعك من تطبيق ما تعلمته فى سياق الحياة الواقعية. لهذا فقد تحتاج لإنشاء مجموعة من عبارات التكيف تصلح لجميع الأغراض، يمكنك حفظها أو كتابتها على بطاقة لتكون بمتناول يدك عند الحاجة إليها.
بأسلوبك الخاص، أنشئ عبارتَىْ تكيف قصيرتين لتذكيرك بالاسترخاء وإرشادك لاتباع خطتك.
أمثلة: للاسترخاء: ابق هادئًا.
فقط تنفس ببطء.
حافظ على هدوئك.
بإمكانى الاسترخاء وإعادة التركيز.
لتوجيه الذات: قم بخطوة واحدة فى كل مرة.
لقد قمت بالإعداد لهذا.
اتبع الخطة فحسب .
بإمكانى القيام بهذا.
ا ل خ ط و ة 8: أداء السلوك المرغوب فى الحياة الواقعيةPerforming Desired Behavior in Real Life قم بأداء السلوك المطلوب فى الحياة الواقعية.
مثال: كان الأحد الماضى أفضل فعلى الرغم من أن "جيرى" أحضر "دانى" للمنزل متأخرًا عن موعده 45 دقيقة، ومتعبًا، وأفرط فى تناول الوجبات السريعة، فلم أفقد هدوئى؛ فقد ظللت أركز على ألا أعكر على "دانى" سعادته، فاحتفظت بتعليقاتى الانتقادية حتى ابتعد ابنى عن مرمى السمع. بعد ذلك أبديتُ وجهة نظرى
بهدوء بينما أقوم ببعض الأشياء دون إبداء الغيظ والمرارة المعتادين، فأصبح ما كان يمكن أن يكون مباراة فى الصراخ نقاشًا هادئًا نسبيًّا، ثم استمتعنا أنا و"دانى" بأمسية رائعة وذهب لينام فى موعده.
أمثلة
فرانك وشارون
كانت هناك علاقة طيبة تجمع بين "فرانك" وابنته "شارون" ذات الاثنتى عشرة سنة حتى وقت لاحق، عندما بدءا يتشاجران بخصوص واجب الرياضيات المنزلى.
وقد استخدم "فرانك" "النمذجة الخفية" لتغيير هذا السلوك الإشكالى.
الخطوة 1. تدرب "فرانك" على خلق صور خيالية فى ذهنه، وقد اختار مناظر هادئة من الطبيعة لقيمتها الإضافية فى الاسترخاء.
الخطوة 2. وصف "فرانك" سلوكه وسلوك ابنته الإشكالى وأفكاره فى ترتيب تسلسلى: أ. أنا أشاهد التلفاز، بينما "شارون" تلعب فى حجرتها.
ب. فى الساعة التاسعة والنصف، تطلب منى المساعدة فى حل مسألة رياضيات.
ج. أجيبها قائلاً "بكل تأكيد"، ونجلس على مكتبها معًا.
د. أضطر لقراءة الفصل كاملاً لأفهم المسألة.

ه. الساعة تتجاوز العاشرة (موعد النوم) دون أن نتمكن من حل المسألة الأولى، وما زالت هناك أربع مسائل أخرى بنفس القدر من الصعوبة.
و. أفكر قائلاً: "هذا ليس عدلاً".
ز. أبدأ فى الشعور بالغضب والانفعال وأسألها لماذا لم تبدأ بحل الواجب مبكرًا، فتقول إننى لا أرغب فى مساعدتها.
ح. أفكر قائلاً: "إنها غير مسئولة تمامًا، وتلقى بكل شىء على كاهلى".
ط. يبدأ صوتى فى الارتفاع، وتبدأ هى فى البكاء.
ى. يزداد بكاؤها، فأخبرها بأننى سوف أحل المسائل الأربع المتبقية بنفسى.
ك. تظل مستيقظة لمدة نصف ساعة أخرى، بينما أحاول أنا حل المسائل، وفى النهاية أصر على أن تذهب لتنام.
الخطوة 3. أعاد "فرانك" صياغة السلوك ليشمل العناصر التالية: أ. سألقى عليها نظرة بين الفينة والأخرى خلال الفترة المسائية لأرى مستوى أدائها فى واجبها المنزلى.
ب. سأضع قاعدة تقضى بأنها لا يمكنها طلب المساعدة فى واجباتها بعد الساعة التاسعة.
ج. سأضع قاعدة أخرى، وهى أنه لا يمكنها الاعتماد على المساعدة بعد العاشرة، وإذا لم ينته الواجب بحلول العاشرة ستذهب للمدرسة بدون إكماله.
د. عندما أحس بأنها غير عادلة وغير مسئولة، سأذكر نفسى بأنها مازالت فى الثانية عشرة، وأن مهمتى هى أن أضع الحدود وأساعدها فى تنظيم أمسياتها.
ه. سأخبرها بأننى أشعر بالضغط وسأحل مسألة أخرى واحدة فقط. كما سأعبر لها عن عدم رغبتى فى أن أذاكر مرة أخرى حتى هذا الوقت المتأخر، فى صورة مزاح.
و. سآخذ نفسًا عميقًا عندما ألاحظ أن صوتى بدأ يرتفع، وأخفض نبرته. وسأتناول كوبًا من العصير وأهدئ نفسى فى المطبخ.
ز. سأعانقها عندما تبكى، وأغطيها فى فراشها، وأذكرها بأننا لا نحل الواجبات بعد حلول مواعيد نومها.
الخطوة 4. تخيل "فرانك" الموقف كما لو كانت طاولة ابنته فى غرفتها. وقد قام بتخيل ذلك بوضوح مرتين لمدة 15 ثانية لكل مرة.
الخطوة 5. اختار "فرانك" التدرب على النمذجة الخفية على الأريكة فى غرفة المعيشة بعد أن ذهبت "شارون" لتنام. وقد عمد إلى الاسترخاء أولاً قبل أن يبدأ التخيل. سيأخذ ثلاثة أنفاس بسيطة ويخبر نفسه بأن يسترخى ويراقب التوتر وهو يتسرب إلى خارج جسده. مر "فرانك" عبر مجموعة السلوكيات المرغوبة فى ذهنه، وهو يرقب نجاحه فقط بعد الدخول فى صراع مع المشاكل المعتادة.
الخطوة 6. بعد التدرب على الخطوة رقم 5، لمدة 15 دقيقة يوميًّا لمدة أربعة أيام، قرر "فرانك" القيام بتمثيل السلوك المطلوب. وقد تدرب مع زوجته، جاعلاً إياها تقوم بدور ابنته.

الخطوة 7. كوَّن "فرانك" عبارات التكيف التالية لاستخدامها عندما يتحدث لابنته:
للاسترخاء: تنفس واسترخ.
لتوجيه الذات: اجعل الأمر بسيطًا ومنطقيًّا.
استخدم صوتًا رقيقًا.
الخطوة 8. بعد الرضا عن عبارات التكيف وتقمص الأدوار الذى قام به، واصل "فرانك" أداء سلوكه المرغوب فى الحياة الواقعية".
"ساندرا" ورئيسها فى العمل"
لم يخطر ببال "ساندرا" من قبل أن تطلب علاوة، حتى قامت صديقتها "جين" والتى تعمل فى نفس المستوى الوظيفى فى قسم آخر بطلب علاوة، وبالفعل حصلت على زيادة معتبرة فى الراتب. ولأن هذا السلوك كان جديداً تمامًا على "ساندرا"، فقد بدأت بالخطوة رقم 3 وقامت بكتابة سلوكها المرغوب. وقد كان النص
طويلاً نظرًا لما اشتمل عليه الأمر من حدوث مواجهتين على الأقل مع رئيسها، وتعدد وتنوع الطرق التى قد يجيب بها رئيسها فى العمل على طلبها هذا. وبعد العديد من المراجعات، كان هذا ما كتبته: أ. أقترب من رئيسى فى صالة الموظفين خلال فترة الاستراحة.
ب. أواجه صعوبة فى لفت انتباهه، ولكننى أنجح فى ذلك فى النهاية.
ج. أطلب 15 دقيقة من وقته خلال اليومين القادمين لمناقشة حصولها على زيادة فى الراتب.
د. يحاول أن يحيلنى إلى سكرتيرته، فأضطر للإلحاح فى طلب المقابلة، وأخيرًا حصلت على موافقته.
ه. أقول لنفسى: "كونى مثابرة".
و. فى الموعد المحدد أدخل إلى مكتبه وأحيّيه.
ز. أجلس على الكرسى الأزرق المخصص للضيوف.
ح. نتحدث قليلاً عن الجو وكيف كان المكتب مزدحمًا فى الفترة الأخيرة.
ط. أوضح له أننى هنا لطلب علاوة تعادل 10% من راتبى.
ى. أتحدث عن سجل أدائى الجيد والوقت الطويل الذى ظللت أعمل خلاله بنفس الراتب.
ك. يبدو رئيسى غير سعيد ويجيب بأن القسم لا يؤدى عملاً جيدًا هذه الأيام، وعلينا جميعاً أن نتعلم كيف نعيش بالأقل.
ل. أفكر قائلة: "أنا أستحقها. لن أستسلم".
م. أوضح له أن تكلفة إعطائى علاوة سيكون أقل تكلفة من تدريب موظف جديد ليحل محلى ويتولى مسئولياتى.
ن. يستمر فى موقفه السلبى.
س. آخذ نفسًا عميقًا وأذكر نفسى بأن أكون قوية وهادئة وأننى أستحق العلاوة.
ع. أخبره بأننى إن لم أحصل على العلاوة، سأبحث عن وظيفة أخرى.
ف. يعرض على 5% علاوة.

ص. آصر على طلبى، مُذكرة نفسى وإياه بأننى أتمتع بالكفاءة والخبرة.
ق. فى النهاية، يوافق بعد أن يرى أننى لن أتزحزح عن موقفى أو أقبل المساومة.
ر. أشكره وأحرص على التساؤل عن موعد تفعيل العلاوة، وأخرج من مكتبه وأنا غاية فى السعادة.

تدربت "ساندرا" على تصور صالة الموظفين ومكتب رئيسها إلى أن تمكنت من تخيُّل المناظر والأصوات بوضوح. وتصورت نفسها تمر عبر جميع الخطوات اللازمة لطلب علاوة مقدارها 10%.

قامت "ساندرا" بتمثيل الخطوات التسلسلية للسلوك المرغوب مع زوجها ممثلاً دور رئيسها. وقد حرص زوجها على أن يتقمص دور الرئيس الذى يصعب النقاش معه.

ولأنها كانت لا تزال منزعجة للغاية من طلب العلاوة، فقد كونت "ساندرا" بعض عبارات التكيف وكتبتها على بطاقة واحتفظت بها فى الدرج الأوسط فى مكتبها لتعود إليها مرارًا لإبطال مفعول الأفكار السلبية التى تراودها بخصوص طلب العلاوة.

طلبت "ساندرا" الموعد متسلحة بعبارات التكيف وتقدمت بطلبها. كان رئيسها مُفاوضًا عنيدًا، ولكنهما فى النهاية اتفقا على علاوة 8%.

الفصل 19

التنفير الخفى

تعد العادات الهدامة من أكبر مصادر الانفعالات السلبية المُؤلمة؛ فهذه العادات تمثل نقائص المرء وعيوبه تلك الأشياء التى اعتاد الإنسان فعلها وتبدو مرضية فى لحظتها، وتكلفه غالياً فى المستقبل. قد تجد متعة مثلاً فى غداء عمل مع شراب المارتينى، والذى يعد وسيلة جيدة لإزالة التوتر والشعور بالاسترخاء ومخالطة الآخرين، ولكن للأسف، فإن عادة غداء المارتينى تُضيع الوقت وتتركك فى حالة خمول لما تبقى من فترة ما بعد الظهيرة ونتيجة لذلك، تعانى مزيدًا من الضغوط فى محاولة لإنهاء العمل الذى لم ينجز أثناء صراعك مع الإرهاق الناتج عن الخمر.

إن السمة البارزة للعادات الهدَّامة هى المكسب العاجل المقترن بالخسارة الآجلة؛ فقد تتخم نفسك ليلاً بالطعام بما فى ذلك حلوى الشيكولاتة ثم ينتابك الأسى والحزن على مدى شهور وأنت تشاهد تحولك البطىء إلى شخص بدين أشبه بالمنطاد الصغير، وقد تكون ممن يحبون التسوق فى المحلات المفضلة لديك، ولا شك أنك تجد فى ذلك متعة دومًا، ولكنك ستعانى من أعباء التمويل والفوائد المتراكمة بسبب الشراء ببطاقة الائتمان.

لقد تم تطوير تقنية "التنفير الخفى" والترويج لها على يد "جوزيف كوتيلا" (1967) كعلاج للعادات الهدامة. ويوصف هذا التنفير ب "الخفى" لأن العلاج الأساسى يحدث داخل ذهنك. والنظرية التى يقوم عليها التنفير الخفى تتلخص فى أن السلوكيات التى تتحول إلى عادات راسخة يتم اكتسابها لأنها تُعزَّز دومًا بقدر كبير من المتعة. ومن إحدى الطرق لاستئصال هذه العادات ربطها بمثير تخيلى مؤلم للغاية. ونتيجة لذلك، لن تثير عاداتك القديمة صورًا ممتعة، ولكنها تصبح مرتبطة بشى ضار ومنفر وهذا الارتباط يتكون بربط الصور الممتعة التى تولدها عادتك بصور مؤلمة كريهة مثل الغثيان أو إصابة جسدية، أو النفى، أو أى تجربة أخرى مؤلمة، حيث يعمل "التنفير الخفى" على إفقاد العادة القديمة معظم جاذبيتها، إن لم تجردها منها تمامًا.

وما أن تصبح عادتك القديمة مصدر ألم لك، يصبح بإمكانك الهروب من ألمها بتخيُّل القيام بأشياء أفضل ترتبط بأحاسيس ممتعة. فمثلاً، يتم استبدال صورة إتخام نفسك بالطعام ليلاً المرتبطة حاليًا بالغثيان بصورة تصور الاستمتاع بطعام

خفيف وصحى، والتى ترتبط بالإحساس بالقوة والعافية والاسترخاء.

فعالية هذه التقنية مع الأعراض

لقد حقق التنفير الخفى نجاحًا هائلاً فى علاج الانحرافات الجنسية مثل الخيالات السادية والغلمانية (الاشتهاء الجنسى للأطفال) والتخنث والافتضاحية، كما استخدم أيضًا فى الحد من عادات السرقة وقضم الأظافر والمقامرة القهرية والكذب القهرى والتسوق القهرى، كما أفاد التنفير الخفى فى الحد من استخدام الأدوية غير المؤدية للإدمان مثل الماريجوانا.

كذلك استُخدم التنفير الخفى في علاج إدمان الكحول، والبدانة، ومشاكل التدخين، وجاء بنتائج متباينة. وقد أشارت الأدلة البحثية إلى أنه ليس له فعالية خاصة مع التدخين، كما أنه ليس فعالاً فى علاج إدمان الكحول بذاته، ولكنه استُخدم فى علاج عادة الانغماس فى الخمر فى بعض المناسبات والبيئات؛ فعادة تناول الغداء مع المارتينى فى إحدى الحانات المفضلة لديك والتى ناقشناها آنفًا يمكن أن تفقد جاذبيتها من خلال التنفير الخفى. وعلى الرغم من عدم كونه علاجًا نهائيًّا للبدانة، فمن الممكن استخدام التنفير الخفى لعلاج مشكلات الوزن التى تتفاقم بفعل تناول بعض الأطعمة المحددة أو تناول الطعام فى بيئات بعينها.

باختصار، فإن التنفير الخفى يكون فعالاً عندما تكون العادة مقتصرة على مادة محددة أو مكان أو موقف بعينه. ولكنه ليس فعالاً بدرجة كبيرة مع العادات العامة مثل التدخين، والإفراط فى الأكل أو الشرب. ويبدو أن السبب يكمن فى كلمة "تنفير"؛ فأنت تنفر من شىء غير سار يرتبط لديك بعادتك فى أماكن أو مواقف محددة، وبالطبع لا يمكن أن يصبح النفور من طعام أو شراب أو مكان معين على وجه العموم؛ فالنفور من كل الأطعمة أو كل المشروبات أو كل المواقف المرتبطة بعادات الإفراط القهرى فى الطعام أو الشراب أو التدخين أمر أقرب للمستحيل وبذلك يصبح للتنفير الخفى فعالية محدودة مع مثل هذه العادات التى تميل للتغلغل والتعمق.

المدة اللازمة للإتقان

سيستغرق الأمر أربعة أيام لإتقان الاسترخاء التصاعدى، وأسبوعين آخرين للحصول على نتائج من الإجراء الفعلى للتنفير الخفى.

التعليمات

الخطوة 1: تعلُّم الاسترخاء التصاعدى Learning Progressive Relaxation

الخطوة الأولى فى التنفير الخفى هى الاسترخاء. وفى هذا الحالة، يعد الإرخاء التصاعدى للعضلات والذى ناقشناه فى الفصل الخامس "الاسترخاء" هو أسرع وأنجح طريقة للتخلص من الشد العضلى. تدرب على الإرخاء التصاعدى للعضلات

لمدة 15 دقيقة يوميًّا، وبمجرد أن تتقن الإجراء المختصر المكون من الخطوات الأربع للاسترخاء ستكون قادرًا على الوصول إلى مرحلة الاسترخاء العضلى العميق فى جميع أجزاء جسدك فى أقل من دقيقتين.

الخطوة 2: تحليل عادتك الهدامة Analyzing your Destructive Habit ما البيئة التى تتواجد فيها عادة؟ من يكون معك؟ كيف كونت الموقف؟ ما أول شىء ما تقوم به عند تحضيرك للقيام بعاداتك القديمة؟

قام عامل طلاء منازل بتحليل الظروف التى يميل فيها لإتخام نفسه بالطعام، بعد أن أصبح يعانى من بدانة مفرطة منعته من الصعود على السقالة فوجد أنه كان يتسوق مرة فى الأسبوع، وعادةً ما يُمضِى مساء ذلك اليوم فى مشاهدة التلفاز، ويتردد على الثلاجة بصورة لا تكاد تنتهى. وكان يستمر فى الأكل إلى أن التهم خبز القرفة بالكامل والآيس كريم وفطائر الفواكه وهى الأكلات الخفيفة المفضلة لديه. كذلك كان يتخم نفسه بالطعام فى مطعم إيطالى قريب من منزله، وأيضًا فى مطعم "ماكدونالدز"، والذى كان يمر به فى طريقه إلى المنزل. وقد لاحظ أنه كان دائمًا وحيدًا فى هذه المناسبات لأنه كان يشعر بالإحراج من أن يشاهده أصدقاؤه وهو يسرف فى الطعام بهذا الشكل؛ فكان عادةً ما يفوّت وجبة الغداء ويحس بالجوع الشديد. وكان أول ما يفعله قبل إتخام نفسه بالطعام هو التفكير فى جميع أنواع الطعام اللذيذة الموجودة فى الثلاجة، أو الإمعان فى قراءة قائمة الطعام وبداخله شعور بالحماس والإثارة أثناء بحثه عن الوجبة الأفضل لسد جوعه.

الخطوة 3: تكوين مخطط هرمى للمتعة Creating a Pleasure Hierarchy. كوِّن قائمة قصيرة من 5 إلى 10 مشاهد تستمع فيها بعاداتك الهدامة. رتبها من الأقل إلى الأكثر إمتاعًا، وضع تقديرًا لدرجة الإمتاع التى يجلبها لك كل مشهد على مقياس من 1 إلى 10؛ فإذا كانت عادتك الهدامة هى الإفراط فى الأكل، فبإمكانك تكوين مخططك بناءً على عدد من الأطعمة المفضلة لديك، مع التأكد دائمًا من تضمين الأماكن التى تتناولها فيه فى المشهد وقد قام عامل الطلاء البدين بإدراج هذه العناصر فى هرم المتعة الخاص به.

العنصر	درجة الإمتاع
ترك العمل والتفكير فى وجبة عشاء ضخمة	1
التسوق لشراء أفضل الأكلات الخفيفه	3
تناول وجبة خفيفة من فطائر الفواكه أثناء مشاهدة التلفاز بالمنزل	5
تناول وجبة خفيفة من الآيس كريم أثناء مشاهدة التلفاز بالمنزل	6
تناول وجبة خفيفة من خبز القرفة أثناء مشاهدة التلفاز	7
وجبة ضخمة حارة فى المطعم الإيطالى المفضل عند الإحساس بجوع شديد	10

بعض المخططات الأخرى تكون أكثر تعقيدًا، وتحتوى على عناصر تدور حول توقع أو الإعداد للعادة الهدامة. المخطط التالى وضعه شخص يعانى من التسوق القهرى:

العنصر	درجة الإمتاع
إيداع شيك للدفع والتفكير بمتجر مفضل، متخيلاً حاملات الملابس وحقائب العرض	1
تصفح الكتالوجات من أجل أفكار جديدة	2
تخيُّل ملبوسات جديدة أثناء إعداد العشاء	5
التجول فى متجر "ماسى"	5
اختيار ملبوسات لتجربتها	6
الإنفاق على هدية ما بإسراف	7
شراء شىء مثير حقًا، مثل مُسجِّل أو تلفاز جديد	9
إحضاره للبيت لتجربته	10

قد تركز بعض المخططات الأخرى على عناصر عديدة لموقف واحد ممتع: فقد وجد أحد المدرسين نفسه يُدخن كمية هائلة من الماريجوانا خلال الساعة التى تعقب عودته من آخر درس له؛ لذا اشتمل مخططه الإمتاعى على الخطوات الروتينية التى يتبعها لإعداد سيجارة ماريجوانا.

العنصر	درجة الإمتاع
إخراج صندوق التبغ، والأوراق، وأعواد الثقاب من الحقيبة	1
الجلوس على كرسى وفتح الصحيفة لقراءة آخر الأخبار	3
وضع سماعات الأذن على أذنيه ولف سيجارة	5
إشعال السيجارة وأخذ أول نفس منها	7
وضع عقب السيجارة فى حامل السجائر مع إحساسه بالتصلب	9
التدخين، وإخراج الدخان، ونسيان كل شىء	10

والآن، حان دورك. عند إنشاء مخططك للمتعة، اكتبه كاملاً؛ فالعناصر الواردة فى الأمثلة السابقة مختصرة، ولكن عناصرك يجب أن تكون أكثر تفصيلاً بكثير.

وبإمكانك إضافة عناصر أخرى، مثل المكان الذى تتواجد فيه، والأشخاص المتواجدين معك، وماذا تفعل، وفيم تفكر، وما يعتمل بداخلك من مشاعر. وإليك فيما يلى مثالاً نموذجيًّا لما يمكن أن يبدو عليه أحد عناصر مخططك: يتم توزيع أوراق اللعب وألتقط أوراقى. أشعر بالانفعال والعصبية. لقد نام "جرين" على طاولة المطبخ فى منزل "جاك". كان هناك شخصان غريبان، ولكن الغالبية كانت من نفس الحشد الذى أعرفه. يتم توزيع الورقة الخامسة، ونحن على استعداد الآن لأول مراهنة. أنا جالس إلى يسار الموزع، وأراهن الآن على أحد الأوراق.

وكلما كانت التفاصيل أكثر، كان سهلاً عليك تخيُّل المشهد فإذا واجهتك صعوبة فى استحضار صورة ذهنية لعنصر ما على مخططك، فأضف إليه مجموعة متنوعة من الانطباعات الحسية؛ فإلى جانب وصف ما تراه، لاحظ كيف تبدو رائحة المكان، ماذا تسمع، هل تشعر بالدفء أم البرد، وهكذا.

عند إنشائك للمخطط، احرص على ألا يتجاوز تقييم المتعة للعنصر الأول لديك أكثر من 1 2 نقطة على مقياس معدل الإمتاع، بمعنى أن تختار شيئًا يكون ممتعًا بالكاد لتبدأ به، ثم تتدرج حتى تصل إلى أكثر العناصر إمتاعًا فى عاداتك. وحاول ألا تجعل الفرق بين كل عنصرين متتالين فى المخطط يزيد على نقطتين.

استخدم النموذج التالى لتكوين مخططك.

مخطط المتعة

العنصر	درجة الإمتاع (١ - ١٠)

ابحث عن Creating an Aversion Scene الخطوة 4: خلق مشهد منفِّر شىء ما عندما تفكر فيه يثير فى أعماقك الاشمئزاز أو الخوف. رتب العناصر

التالية وفقًا لدرجة الاشمئزاز أو الخوف التى تحسها عند تخيل هذا العنصر.

اختر أكثر عنصرين أو ثلاثة عناصر تحزنك عندما تفكر فيها. ويعد الغثيان هو أكثر العناصر شيوعًا فى الاستخدام فى التنفير الخفى، كما استخدم النبذ الاجتماعى والرفض بصورة واسعة. ولابد أن يكون العنصر المستخدم منفرًا بما يكفى لإثارة أحاسيس جسدية واضحة عند التفكير فيه؛ فإحساسك الحقيقى بالاشمئزاز أو الخوف سيكون مهمًّا جدًّا لنجاح هذا الإجراء. على سبيل المثال،

فكرة الغثيان يجب أن تصحبها ذكرى خاصة جدًّا لشىء أثار غثيانك حقّا إلى أن تبدأ فى الشعور بقليل من الغثيان القديم يعود.

الخطوة 5: دمج المشاهد الممتعة والمنفرة Combining Pleasurable and Aversive Scenes

ما أن تصبح قادرًا على تخيل ومعايشة المشاهد المنفرة بشكل واضح، تكون قد استعددت لربطها بعناصر فى مخطط المتعة الخاص بك.

أ. اربط كل عنصر فى مخطط المتعة الخاص بك مع المشهد المُنفر بهذه الصورة:

ب. ابدأ بوصف تفصيلى لهذا العنصر فى المخطط.

ج. أدخل المشهد المنفر حتى تشعر بالإعراض عما كنت تستمتع بفعله لتوك.

تخيل نفسك تشعر بشعور أفضل بمجرد التوقف عما كنت تقوم به.

اكتب هذا السيناريو ذا الخطوات الثلاث لكل عنصر في مخططك، مع مراعاة ضرورة أن يكون المشهد المنفر مقززًا قدر الإمكان، ومليئًا بالتفاصيل، ويستأصل تمامًا أى إحساس بالمتعة. واحرص على إيقاف المشهد المنفر حالما تتوقف عن ممارسة السلوك الاعتيادى الهدام. دع نفسك للإحساس الفورى بالراحة والاسترخاء.

عندما تعيد صياغة المخطط لتضمين المشهد المنفِر، يكون بإمكانك الشروع فى التدرب على التنفير الخفى. اقرأ العنصر الأول من مخططك إلى أن تحفظه فى ذهنك.

أغلق عينيك واسترخ مستخدمًا الاسترخاء التصاعدى؛ فالاسترخاء يساعدك على تكوين صور ذهنية أوضح. عندما يتلاشى التوتر من جسدك، تخيل العنصر الأول: لاحظ ما تراه، وتشمه، وتسمعه، ولاحظ كل شىء تقوم به، ثم انتقل مباشرة إلى المشهد المنفر إلى أن تشعر بعدم الارتياح والاشمئزاز.

جلس عامل الدهان البدين فى كرسيه المفضل واستخدم المنهج المختصر لإرخاء جميع عضلاته عن طريق الاسترخاء التصاعدى. وعندما أحس بالاسترخاء، بدأ يستمتع بالإحساس بفكرة تناول وجبة خفيفة من خبز القرفة، وهو العنصر الخامس فى مخططه: إن التلفاز مفتوح، وهناك وهج أزرق ينبعث منه. أنا مسترخ فى مقعدى وأفكر فى إحضار شىء صغير لآكله، فأدخل المطبخ وأضع بعض الزبد على خمس قطع

من خبز القرفة تبدو لذيذة، ولكن عندما أهم برفع أول شريحة لفمى، أبدأ فى الشعور بالغثيان. إنه يشبه ذلك الإحساس الذى راودنى عندما أكلت تلك الوجبة الفاسدة من سرطان البحر. وعلى الفور أشعر بغثيان فى معدتى. أبدأ فى أخذ قضمة أخرى، ولكنى أتقيأ كل ما فى معدتى ويسيل كل شىء على ملابسى، فألقى

الخبز فى سلة النفايات وأفتح النافذة، وعلى الفور أشعر بارتياح يسرى فى جسدى. وأثناء استنشاقى للهواء العليل، يتلاشى شعور الغثيان.

استعرض كل عنصر فى مخططك من ثلاث إلى خمس مرات مستخدماً هذا النهج. واحصر نفسك فى عنصر أو اثنين يوميًّا حتى تستطيع الانتهاء من جميع

عناصر
المخطط خلال أسبوع واحد تقريبًا.
الخطوة 6: تبديل المشهد المنفر Altering the Aversive Scene الآن بدِّل المشهد، بحيث تتجنب التقيؤ، أو النبذ، أو أى شىء اخترته ليكون عنصر التنفير فى المشهد. تجنب التنفير بتجنب عادتك الهدامة؛ فمع ظهور أولى علامات
الغثيان، ضع الطعام وانهض وغادر المطعم، أو اترك اللعب، وابدأ فى الشعور بأنك أفضل. والمثال على ذلك عامل الدهان البدين الذى أعاد صياغة العنصر
الخامس من مخططه ليعكس لنا هذا التغير: أنا مسترخ. والتلفاز يعمل. وهناك وهج أزرق ينبعث منه. أنا مستلق فى مقعدى وأفكر فى إحضار شىء خفيف لأتناوله, فأذهب للمطبخ وأضع الزبد على خمس
قطع من خبز القرفة وأشرع فى رفع أول قطعة خبز إلى فمى، ولكن يراودنى ذلك الشعور بالغثيان، فأضع قطعة الخبز فى الحال. وعلى الفور أشعر بالراحة والاسترخاء.
راجع مخططك مرة أخرى، متجنبًا المشهد المنفر بدلاً من الإقدام على معايشته. وكما فعلت فى البداية، احصر نفسك فى عنصر واحدٍ أو اثنين يوميًّا، مع التدرب
على كل عنصر من ثلاث إلى خمس مرات قبل الانتقال إلى العنصر الذى يليه.
الخطوة 7: التدرب على التنفير الخفى فى الواقع Practicing Covert Sensitization in Real Life بمجرد أن تتقن التنفير الخفى من خلال المشاهد التخيلية، انتقل إلى ممارسة هذا الإجراء فى الحياة الواقعية فى وجود مواقف أو أشياء مغرية فى وقت تكون
رغبتك فيها قليلة. ومع اكتسابك مزيدًا من الثقة فى قدرتك على السيطرة على العادة الهدامة، يمكنك الشروع فى استخدام التنفير الخفى عندما يكون الإغراء أقوى. على سبيل المثال، لو كنت تعمل على التحكم فى اشتهائك للحلوى، يمكنك أن تمر بواجهة أحد المخابز عندما لا تكون جائعًا بدرجة كبيرة وتمارس التنفير
الخفى بينما تنظر إلى داخل المخبز. وفيما بعد، عندما تصبح أكثر ثقة بنفسك، يمكنك الذهاب إلى المخبز قبل الإفطار مباشرة وتكرار هذا الإجراء.
التنفير الخفى من الأفكار المؤرقة Covert sensitization of hot thoughts يمكن استخدام التنفير الخفى ليس فقط لمنع العادات الهدامة، ولكن أيضًا للحد من تكرار ظهور "الأفكار المؤرقة" السلبية، والتى تخلف مشاعر مؤلمة. ببساطة،
اقرن فكرة سلبية أو اعتقادًا لا عقلانيًّا كثير الظهور بمحفز خفى منفر، مثل صورة العناكب، أو التقيؤ، أو النبذ الاجتماعى: فإذا كان المحفز منفِرًا بما يكفى ويتم إقرانه بالفكرة المؤرقة الحالية مرارًا بما يكفى، ستعايش هذه الفكرة بوصفها فكرة غير سارة، ومن ثم يقل ظهورها. على سبيل المثال، عندما نقرن اعتقادًا

مثل "لا
أستطيع التعامل مع الحياة بمفردى، وأحتاج لشخص ليساعدنى" بصور حية بما
يكفى لأسنان تُعالج بالحفَّار الكهربائى، سيصبح الاعتقاد مُنفرًا ويقل ظهوره.
ويطلق "ماكمولين" (1986) على هذا الاستخدام للتنفير الخفى مصطلح "
الإشراط المعرفى المنفر"، ويوصى بربطه ب " الإشراط المعرفى الهروبى "،
حيث "تهرب" من
الصورة المُنفرة بتبديلها بفكرة إيجابية بديلة، تليها صور ذهنية توحى بالارتياح.
على سبيل المثال، يمكنك استبدال صورة استخدام الحفَّار الكهربائى ببعض
الأفكار
البديلة مثل "بإمكانى العناية بنفسى، وبإمكانى حل مشاكلى الخاصة"، وتصوَّر
نفسك وأنت تعالج مشاكلك بنجاح وتحس بالارتياح، وتتحرر من الألم، ولديك
شعور بالاسترخاء والكفاءة.

التعليمات

- • الخطوة 1: استلق، أغمض عينيك واسترخ.
- • الخطوة 2: من المادة التى اكتسبتها من الفصل الثانى "الكشف عن الأفكار التلقائية"، تخيَّل موقفًا إشكاليًّا ما، والذى عادة ما تظهر فيه أفكارك التلقائية السلبية. لاحظ الأشخاص الموجودين فى الموقف، والمكان، والأصوات، والروائح، وملمس الأشياء.
- • الخطوة 3: فكِّر فى فكرتك المؤرقة. واستخدم الكلمات والصور التى تظهر عادة عند التفكير فيها.
- • الخطوة 4: "عاقب" الفكرة المؤرقة على الفور بصورة منفرة استخدم نفس نوعية الصور المنفرة الموصوفة سابقًا فى هذا الفصل: التقيؤ، النبذ الاجتماعى، إلخ.
- • الخطوة 5: كرر الخطوتين 3 و 4 مرات عديدة، مستبدلاً فكرتك المؤرقة بصور أكثر تنفيرًا.
- • الخطوة 6: ابتعد عن آخر وأسوأ صورة منفرة عن طريق التفكير فى فكرة بديلة أكثر توازنًا. ومن الأهمية ألا تمحو الصورة المنفرة حتى تُرسخ فكرتك البديلة فى ذهنك بقوة.
- • الخطوة 7: "كافئ" الفكرة البديلة على الفور بصورة ممتعة لنفسك وأنت تتكيف مع الموقف بنجاح.

ولتدعيم تدريبك، بإمكانك تسجيل وصف المشهد، والفكرة المؤرقة، والصور المنفرة، والفكرة البديلة، والصورة الممتعة. استمع لشريطك مرتين أو ثلاث مرات يوميًّا
لمدة أسبوع تقريبًا.

مثال

كانت "داريل" وهى امرأة فى الثانية والستين من عمرها تريد تغيير فكرة مؤرقة

تلح عليها وهى "لا أستطيع التعامل مع أى مشكلة تحدث لى عندما أخرج من المنزل دون مساعدة أسرتى"؛ حيث كانت "داريل" تنحدر من أسرة مترابطة جدًّا، وكانت تعتمد بشدة على الأم، والأخت والزوج عندما كانوا على قيد الحياة.
والآن، لم يعد هؤلاء متواجدين، فأصبح من النادر أن تخرج بمفردها إلا بعد التأكد من إمكانية الاتصال بابنتها على هاتفها الجوال. كانت المواقف التى تسبب لها هذه الفكرة المؤرقة والقلق خلالها هى الذهاب للمركز التجارى لشراء البقالة، أو عند ممارسة أى نشاط اجتماعى جديد، أو قيادة السيارة بمفردها خصوصًا على الطريق السريع.
وفيما يلى سيناريو قامت "داريل" بتسجيله لمساعدتها على التدرب على التنفير الخفى: أريد الذهاب إلى محل البقالة لأتسوق ، ولكنى لا أريد الذهاب بمفردى. فقد يحدث لى مكروه لا أستطيع التعامل معه بمفردى: فقد أصاب بهبوط، أو تتعطل
السيارة ، أو يقع لى حادث أو أتعرض للسرقة. من الأفضل أن أتصل بابنتى وأرتب للذهاب معها. وأثناء مواصلتى التفكير بهذه الأفكار ، أشم رائحة هامبورجر نيئ فاسد تنبعث من حاوية فى مؤخرة ثلاجتى وأشعر ببعض الغثيان. وإذا لم يكن بمقدور ابنتى مرافقتى ، فلابد من التأكد من أنها ستكون موجودة لأتمكن من الاتصال بها على هاتفها الخلوى فى حال حدوث مشكلة. إن رائحة الهامبورجر النيئ الفاسد تملأ كل أنحاء شقتى، وأشعر بالغثيان. إذا لم تكن ابنتى موجودة على الهاتف يجب أن أتأكد متى ستكون موجودة وأؤجل التسوق لوقت آخر. وعند تفكيرى فى هذا، أتصور هواء الشقة محملاً برائحة الهامبورجر المتعفن، فأبدأ فى الشعور برغبة فى التقيؤ وأسد فمى. وبينما أتأمل فكرة تأجيل الذهاب للتسوق ، وأرى أن بإمكانى تأجيله إلى وقت آخر تستطيع ابنتى الذهاب معى فيه،
أتخيل نفسى أفتح حاوية الهامبورجر المتعفن، فيتملكنى المشهد والرائحة ، وأحاول التقيؤ فأحس بالطعام يعود عبر حلقى ومذاق محترق فى فمى، فأعيده بالقوة. أعتقد أننى قد لا ينبغى على أن أذهب للتسوق نهائيًّا، وأطلب من ابنتى أن تتسوق لى وتأتى لتناول الغداء معى عند إحضارها للأشياء. عند تفكيرى فى هذا
الخيار، ألاحظ أن رائحة الهامبورجر الفاسد أصبحت لا تُطاق، فتضطرب معدتى، وتدمع عيناى، ويسيل أنفى. وأفكر مرة أخرى بأهمية وجود ابنتى معى تحسبًا لحدوث أية مشكلة لا أستطيع معالجتها بمفردى. حينئذ يتملكنى مشهد ورائحة اللحم الفاسد وأبدأ فى التقيؤ على ملابسى، والجورب النايلون، والحذاء، وعلى السجادة البيضاء أيضًا. أفكر فى مدى الاطمئنان الذى يغمرنى عندما تصحبنى ابنتى للمتجر، خاصة على ذلك الامتداد الجديد للطريق السريع، فيسبب لى مشهد
ورائحة التقيؤ مزيدًا ومزيدًا من التقيؤ إلى ألا ينتج عن القيء أى إفرازات. لا أستطيع التوقف . يبدو أننى سأتقيأ كامل معدتى.

ما زلت أحس بالغثيان. إننى على وشك التقيؤ مرة آخرى عندما أبدأ فى التفكير فى أن بإمكانى القيادة بمفردى لمتجر البقالة دون ابنتى. فأتخيل نفسى أستحم
وأستعد للذهاب للتسوق بنفسى. وعلى الفور أبدأ فى الشعور بتحسن، فآخذ نفسًا عميقًا وأشعر باسترخاء فى رئتى ومعدتى. إننى آخذ حمامًا ممتعًا وأرتدى ملابس نظيفة وأخرج إلى الهواء العليل، مستشعرة النسيم النقى الرقيق، وعيناى مصوبتان نحو للشمس الدافئة التى تتلألأ عبر أغصان الشجر الخضراء الداكنة.
إننى أسير على الحشائش الباردة وأواصل التنفس ببطء وعمق، والاسترخاء يغمرنى بالكامل أثناء تفكيرى فى قواى الداخلية الذاتية، وكيف أننى تعاملت مع العديد من المشاكل غير المتوقعة بمفردى. إننى أقود السيارة بنفسى متوجهة لمتجر البقالة دون الاتصال بابنتى وأستمتع بالتسوق بمفردى. وفى طريقى للمنزل،
أتخيل نفسى أتعامل مع حادث اصطدام بسيط بمفردى، متبادلة الحديث مع السائق الآخر. وعندما لم تعمل سيارتى، أتصل بخدمة طوارئ الطرق، فتحضر قاطرة السحب بسرعة ويخبرنى السائق بأن لابد أن أحد أسلاك البطارية قد انحل إثر هذا الاصطدام. فيتمكن من إعادة توصيله وأقود السيارة للمنزل يغمرنى شعور بالراحة والاسترخاء والثقة بنفسى.
رتبت "داريل" خمس جلسات تدريبية فى الأسبوع، واستمعت للسيناريو المسجل كاملاً ثلاث مرات خلال كل جلسة تدريبية. وقد وجدت بنهاية الجلسات الخمس
أن أفكارها التجنبية قد قلت، بل وأصبحت تتطلع للذهاب بمفردها إلى بعض الأماكن، وقل شعورها بالرغبة الملحة فى الاتصال بابنتها لبث الطمأنينة فى نفسها.
وعندما عادت "داريل" من إحدى الإجازات مع ابنتها، وجدت أنها فى حاجة إلى جلستين تعزيزيتين لتحس بالارتياح إزاء الخروج بمفردها مرة أخرى دون الاتصال بابنتها.
اعتبارات خاصة
1 - 1. إذا واجهتك صعوبة فى تصور أو استشعار مثير منفر، بإمكانك أن توفر لنفسك مثيرًا منفرًا واقعيًّا بشم لحم حقيقى متعفن، أو بيض فاسد أو شم الأمونيا. بإمكانك أيضًا محاولة كتم أنفاسك، أو القيام بتمارين ضغط، أو إصدار أصوات مزعجة.
2 - 2. احرص دائمًا على ضبط توقيت الغثيان أو المثير المنفر، بحيث يتزامن تمامًا مع اللحظة التى تبدأ فيها بالاندماج فى العادة الهدامة. وحالما تتخلص من العادة الهدامة، أوقف عملية التنفير.
3 - 3. يمكن تقوية تأثيرات التنفير الخفى بجلسات تعزيزية. وعندما تشعر بدوافع أقوى أو أكثر تكرارًا للانغماس فى عادتك الهدامة، مر عبر مخططك مرة أخرى

وآعد تنفير نفسك من المشاهد المنفرة.

الفصل 20

الانتباه

الانتباه هو التدرب على ملاحظة الخبرات بأسلوب يتسم بالتعاطف والرضا ولا ينطوى على أحكام مسبقة، ويبدأ الانتباه بوعى بسيط أو تركيز على خبراتك من لحظة إلى أخرى. وتستطيع أن تكون منتبهًا لعالمك الداخلى جسمك وأفكارك ومشاعرك وكذلك عالمك الخارجى.

وبينما تتدرب على الانتباه، سوف تدرك أن جميع أحاسيسك وأفكارك وانفعالاتك سواء السارة أو غير السارة مؤقتة؛ فهى تأتى وتذهب وتنبع من جزء منك لا يرتبط بالأفكار والأحاسيس والانفعالات الحقيقية التى بداخلك. وعندما تعود للخلف وتلاحظ هذه العملية من خلال منظور ملاحظ آخر ودود غير متحيز، سوف تصبح أكثر إدراكًا لتحيزاتك وتكتسب صورة أكثر وضوحًا لوضعك الحالى. وبدلاً من الاستجابة التلقائية لأفكارك السلبية والتخبط فى بحر من المشاعر السلبية، ينبغى أن تقوم، فى هدوء، بملاحظة التحريفات والمغالطات التى تشوب تفكيرك وتأثيرها على مشاعرك. وعادة ما يقودك هذا، بشكل تلقائى، إلى اتخاذ قرارات أكثر حكمة.

سوف تبدأ عملية التدرب على الانتباه بتعلم كيفية مراقبة تنفسك؛ فالتنفس يعد حجر الأساس لأى شكل من أشكال التأمل، ويعمل بمثابة بؤرة تركيز ممتازة بينما تتعلم كيفية تدريب ذهنك على ملاحظة شىء واحد فى كل مرة. بعد ذلك، سوف تنقل وعيك إلى أحاسيس جسدية أخرى بينما تتدرب على "تفحص جسمك"؛ فتحسس جسمك ذهابًا إيابًا ثلاث مرات يتيح لك تنمية وصقل قدرتك على التعرف على الفرق بين الأحاسيس الجسدية الداخلية والخبرات الحسية الخارجية، وبين المشاعر الجسدية والانفعالية، والأفكار والمشاعر. ويعد تدريب "الغرفة البيضاء" من التدريبات الفعالة التى تساعدك على تحديد أفكارك الانتقادية
والتحرر منها. وبناء على الوعى الذى طورته فى التدريبات السابقة، يقوم تدريبا "الحزام الناقل" و"العقل الحكيم" بتدريبك على السير خطوة للخلف لملاحظة خبرتك كاملة فى الوقت والزمن الحاليين ووصفها بكل موضوعى.

تم تطوير تقنية الانتباه قبل عدة قرون على يد البوذيين فى آسيا باعتبارها تقنية أساسية لعدة أنواع من التأمل. وفى الغرب، تمت دراسة الانتباه على يد الباحث الطبى والكاتب "جون كابات زن" الذى أسس برنامج تقليل الضغوط النفسية بجامعة ماساشوسيتس، وكذلك قام بتطوير برنامج تقليل الضغوط القائم على الانتباه. كما يعتبر الانتباه كذلك تدريبًا أساسيًّا يستخدم فى العلاج بالالتزام بالتقبل، والعلاج المعرفى القائم على الانتباه، والعلاج السلوكى الجدلى.

فعالية هذه التقنية مع الأعراض
أظهر الانتباه فى الدراسات الإكلينيكية فعالية كبيرة فى التقليل من القلق ونوبات الفزع)كابات زن وآخرون، 1992) والاكتئاب، والغضب، والتشويش بين مرضى
السرطان (سبيكا وآخرون 1995)، والآلام المزمنة)كابات زن وآخرون، 1986). كما يعد الانتباه كذلك مفيدًا فى الحد من أعراض متلازمة الإعياء المزمن لدى من يعانون منها (كابلان وآخرون، 1993)، والصدفية (كابات زن وآخرون، 1998)، والإسراف فى تناول الطعام (كريستلر وهاليت 1999)، والضغط النفسى (أستين 1997).
المدة اللازمة للإتقان
يمكنك أن تبدأ التدريب على الانتباه والاستمتاع بفوائده فى الحال. وكلما زاد تدريبك، اكتسبت مزيدًا من البراعة فيه، وزادت استفادتك منه. وبما أن الهدف النهائى من الانتباه هو أن تكون واعيًا بشكل كامل فى كل لحظة من لحظات استيقاظك، فإنك لا تستطيع أبدًا إتقان الانتباه. وبما أن الفائدة الأساسية من التدريب
تأتى عندما تعيد تركيز ذهنك على المكان والزمان الحاليين بعد أن يتشتت انتباهك، فسوف تتواصل الفائدة من الانتباه طوال حياتك.
إن أقصر طريق للانتباه هو ملاحظة Observing Your Body ملاحظة جسمك جسمك: فمن خلال الانتباه الواعى للعمليات الحيوية مثل التنفس الذى يتم بطريقة لاشعورية بطبيعته تصبح منتبهًا
لوجودك المادى فى اللحظة الآنية؛ فالتنفس العميق، أو عدُّ أو تصنيف تنفسك، أو مجرد ملاحظة أحاسيسك التى عادة ما تتجاهلها كلها أمور يمكن أن تأتى بفوائد بسيطة، ولكنها عميقة فى نفس الوقت.
يعتبر التنفس الواعى أفضل طريقة للبدء Mindful Breathing التنفس الواعى فى التدرب على الانتباه: استلق على ظهرك وأغلق عينيك استعدادًا لبدء التدريب. ضع إحدى يديك على صدرك والأخرى
على بطنك. خذ أنفاسًا عميقة وبطيئة، بحيث تتحرك بطنك صعودًا وهبوطًا بينما يبقى صدرك ثابتًا نسبيًّا، وتنفس بعمق إلى أقصى مكان فى قاع الرئتين. إذا كنت
تواجه صعوبة فى الاحتفاظ بأنفاسك بالأسفل، اضغط بيدك بلطف على بطنك اضغط بشكل خفيف، وحاول أن تبعد يدك مع كل نفس.
عندما يستقر تنفسك على إيقاع منتظم، لاحظ التفاصيل بقدر ما تستطيع: لاحظ الهواء البارد وهو يتدفق إلى داخل فتحتى أنفك، متجهًا إلى مؤخرة حنجرتك ليصل فى النهاية إلى رئتيك. كن واعيًا بإحساسات الحجاب الحاجز عندما يهبط مع كل شهيق. استشعر مدى حرارة الهواء الذى تزفره؛ حيث يخرج حاملاً معه جزءًا من حرارة جسمك. ركز على كل تفصيل يمكنك الخروج به من عملية التنفس العميق البسيطة.

آخيرًا، أضف فكرة متكررة أو ترنيمة، ومع كل شهيق، قل لنفسك: "عش هذه اللحظة"، ومع الزفير، قل لنفسك: "تقبل هذه اللحظة" أو استخدم أى كلمة أو عبارة مقتضبة ذات معنى بالنسبة لك. ومع ممارسة التنفس الواعى يومًا بعد يوم، تستطيع أن تغير ترنيمتك طبقًا لمخاوفك اليومية التى تظهر، أو بناءً على ما ترغبه من جلسة بعينها.

ولا بأس إذا شرد ذهنك؛ فهذا أمر طبيعى، ولا مفر من اقتحام الأفكار العشوائية لذهنك من حين لآخر. وعندما يحدث ذلك، فقط ابدأ من جديد: تنفس بإيقاع سلس، وأعط انتباهًا للتفاصيل الحسية، وكرر ترنيمتك فى ذهنك.

مارس تدريب التنفس الواعى مرتين فى اليوم لمدة أسبوع تقريبًا، ثم انظر مدى التغير الذى يطرأ على مزاجك وأفكارك.

مارس هذا التدريب وأنت مستلق أو جالس فى Breath Counting عد الأنفاس هدوء، وسوف تجد نفسك بعد ذلك قادرًا على ممارسته فى أى وقت أو مكان أثناء المشى، أو العمل، أو أثناء

ركوب الحافلة. فى بداية أول شهيق، أطلق عليه فى ذهنك "شهيق واحد". وما أن تبدأ بإخراج الهواء (زفير)، أطلق على ذلك "زفير واحد". وعندما تبدأ فى أخذ نفس آخر، أطلق عليه "شهيق اثنان"، ثم عندما تبدأ فى إخراجه أطلق عليه "زفير اثنان". استمر فى ذلك حتى تصل إلى العدد أربع: شهيق واحد... زفير واحد

شهيق اثنان...زفير اثنان

شهيق ثلاث... زفير ثلاث

شهيق أربع... زفير أربع

بعد ذلك ابدأ من جديد. إن أربعة أنفاس كاملة هو العدد الذى يستطيع معظم المبتدئين تتبعه بتركيز جيد. قد تجد أنك تتشتت بسهولة، وتفقد المسار الذى تسير

عليه. بل ربما تفكر فى نفسك قائلاً: "هذه حماقة. لما أضيع وقتى بهذا الشكل؟". فإذا حدث هذا، أعد تركيز ذهنك ثم ابدأ من جديد.

ونظرًا لبساطة هذا التدريب وتواريه عن الأنظار، فبإمكانك ممارسته فى بيئة مزدحمة ومفعمة بالضجيج عندما تريد أن تهدئ نفسك وتصبح أكثر انتباهًا.

بعض الناس لا يحبون عد أنفاسهم، أو Breath Labeling تصنيف التنفس يصلون إلى درجة من الاسترخاء العميق يفقدون معها التركيز على عملية العد بسهولة بينما البعض الآخر يحب إصدار

صوت أثناء أداء تمرينات التنفس.

يمكنك ممارسة هذا التدريب وأنت مغمض أو مفتوح العينين. اجلس فى وضع مريح وقم بعملية الشهيق. وفى أثناء ذلك، قل لنفسك بصوت هامس: "دااااخل"، مع إطالة الكلمة لتكون مساوية لطول عملية الشهيق.

إذا كنت ترغب فى التوقف بين الشهيق والزفير، افعل ذلك وقل لنفسك "توقف". بعد ذلك قم بعملية الزفير وقل لنفسك بصوت هامس "خاااارج"، مع إطالة الكلمة ليستمر نطقها طوال عملية الزفير، ولك أن تتوقف إذا شئت ذلك. بعد ذلك

...كرر العملية: داااااخل ...توقف... خااااارج... توقف... داااااخل توقف
خاااااارج... وهكذا.
لهذا التدريب، اجعل أنفاسك طويلة أو قصيرة حسبما تريد منها أن تكون، ولا تحاول أن تسير على إيقاع منتظم. مارس هذا التدريب لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق
فى المرة الواحدة، مع ملاحظة كيف يبطئ تنفسك وكيف يتسارع، وكيف أن الكلمات تفقد معانيها عندما تطيل فى نطقها عند تكرارها. بإمكانك أيضًا ممارسة هذا
التدريب عندما تكون متواجدًا مع الآخرين بمجرد تحريك شفتيك دون إحداث أى صوت. حاول أن تمارسه لدورة أو دورتى تنفس على الأكثر للحصول على استرخاء
سريع.
فحص الجسم Body Scanning استلق على ظهرك وأغلق عينيك. خذ بضعة أنفاس عميقة وبطيئة، واجعل تركيزك يتجه إلى أصابع قدميك. قم بليِّ أصابع قدميك ولاحظ شعورك. هل هى باردة
أم دافئة؟ هل حذاؤك ضيق، أم أنك حافى القدمين؟ أدر كاحليك وقم بليّ قدميك إلى الأمام والخلف. لاحظ ما تشعر به فى العظام والأوتار والعضلات فى قدميك.
تفحص جسدك من أعلى حتى ربلة ومقدمة الساق والركبتين، ولاحظ ما تشعر به: ملمس الملابس الملاصقة لجسدك، درجة الحرارة، الضغط الذى تشعر به عندما ترتكز مؤخرة ربلة الساق على سطح سرير أو أريكة أو على الأرض. هل هناك أى ألم أو وجع؟ هل هناك إحساس بحكة أو وخز؟ يمكنك أن تحك جسمك، أو
تتقلب، أو تستلقى فى مكانك وتلاحظ ما تشعر به.
انقل انتباهك إلى أعلى إلى منطقة الحوض وأسفل الظهر. هل هناك أى تيبس أو شعور بعدم الراحة؟ قم بإمالة منطقة الحوض إلى الأمام وإلى الخلف قليلاً، ولاحظ شعورك. إلى أى مدى تقوس ظهرك؟ إلى أى مدى تستقر مؤخرتك على السطح الذى ترتكز عليه؟
الآن، تفحص صدرك وبطنك أثناء الشهيق والزفير: ضع إحدى يديك على صدرك والأخرى على بطنك، ولاحظ حركة يديك مع عملية التنفس لاحظ كيف يبدو جذع الجسم أثناء ارتفاع وانخفاض الحجاب الحاجز، وامتلاء الرئتين بالهواء ثم إخراجه منهما. هل تشعر بأن صدرك مرتخٍ ومفتوح، أم تشعر بأنه مشدود ومنقبض؟ هل هناك أى شعور بحرارة أو ضغط؟
انقل انتباهك إلى أصابعك. قم بليِّ أصابعك ثم افرك أطراف أصابعك معًا. هل هى ناعمة أم خشنة؟ قم بقبض يدك وثنى المعصمين للأمام وللخلف، ثم بشكل دائرى. بم تشعر فى أصابعك ويديك؟ ضع يديك بجانبك وحاول أن تستشعر ملمس السطح الذى تستلقى عليه.

انقل تركيزك إلى أعلى: إلى ذراعيك وكتفيك. قم بثنى مرفقيك قليلاً وهز كتفيك.
لاحظ أى ألم أو شد يحدث فى ذراعيك أو كتفيك. حاول أن تركز على رقبتك. أدر رأسك من جهة إلى أخرى بحركة بطيئة ولاحظ جميع الأحاسيس الدقيقة التى تسرى فى رقبتك أثناء تفاعل العمود الفقرى والأوتار والعضلات معًا. هل تسمع صوت طقطقة خفيفة وصوت سائل أثناء انثناء الرقبة؟
توقف عن تدوير الرأس ودعه يسترخِ ويستقر. استشعر ثقل رأسك وإلى أى مدى يتلاقى مع السطح الذى تستلقى عليه. لاحظ الإحساس العام بدرجة الحرارة هل
يشعر رأسك بالدفء أم البرودة، أم أنه معتدل الحرارة؟ انتبه لما إذا كان لديك أى آثار صداع أو ضغط فى الجيوب الأنفية.
الآن، لاحظ وجهك: هل حاجباك مقطَّبان أم يبدوان فى حالة طبيعية؟ هل جفناك مستقران فوق مقلتى عينيك بخفة ودون أى توتر، أم يبذلان قدرًا من الجهد للإبقاء على عينيك مغلقتين؟ بم تشعر فى أنفك والهواء يدخل ويخرج من خلاله عن طريق التنفس؟ أو ربما يكون محتقنًا ومن ثم تتنفس من خلال فمك. هل تلامس أسنانك بعضها البعض أم إنها متباعدة؟ ما الوضع الذى يتخذه لسانك داخل فمك؟ بإمكانك استغراق وقت طويل لتتفحص ما يحدث فى وجهك.
وأثناء تفحص جسمك، سوف تكون هناك أفكار تلقائية تقتحم ذهنك عنوة. قد تتعلق هذه الأفكار بالجسم أو التدريب أو شىء آخر مختلف تمامًا. وربما تكون سلبية أو إيجابية أو مجرد أفكار عادية ليس لها علاقة بالموضوع، مثل: يا إلهى! أنا بدين جدًّا.
لابد من أن أمارس المزيد من التمارين.
فخذاى لا يزالان بحالة جيدة.
هذا شىء يثير الضجر.
أنا أتقدم فى العمر .
لا تنس شريحة اللحم.
جلدى جاف جدًّا.
أنا بارع فى ذلك إلى حد ما.
أنا هزيل للغاية ، وليس لى عضلات.
أنا قلق جدًّا بشأن هذا الأمر.
أتمنى أن تتصل "راندى" بى.
هذا غير مجد.
لن أقوم بذلك على نحو صحيح أبدًا.
أيًّا كانت نوعية الأفكار التى تتطفل عليك، فقط لاحظ أن انتباهك قد تشتت بسبب هذه الأفكار، أعد التركيز على تدريب تفحص جسمك مرة أخرى. وبعد ذلك
سوف تصبح هذه الأفكار فى حد ذاتها هدف تدريب الانتباه.
يعد هذا التدريب تنويعًا ذا Inner-out Shuttle الانتقال من الداخل إلى الخارج

قيمة على تدريب تفحص الجسم؛ فمن خلال التفريق بين إحساسات الجسم الداخلية والخبرات الحسية الخارجية، تصبح أكثر انتباها
لبيئتك وكيفية استجابة جسمك لها.

اجلس بهدوء على كرسى وأغمض عينيك. ابدأ بتفحص جسمك كما سبق وملاحظة ما تشعر به بداخلك، كالشعور بامتلاء المعدة على سبيل المثال. بعد ذلك
انقل وعيك إلى إحساس قادم من خارج جسمك: كملمس ذراع الكرسى على سبيل المثال. انتقل مرة أخرى إلى إحساس داخلى مثل الشعور بشد عضلى فى ربلة
الساق. بعد ذلك انتقل إلى الخارج ولاحظ حرارة الشمس على يديك. انتقل إلى الوعى الداخلى وأدرك أنك تشعر بشىء من العطش. انتقل بعد ذلك إلى الخارج واستمع إلى نباح كلب الجيران. استمر فى الانتقال ما بين الأحاسيس اداخلية والخبرات الخارجية الحسية لمدة ثلاث دقائق.

وعن طريق التنقل السريع بين الإحساسات الداخلية والخبرات الخارجية، فإنك تزيد من حدة وعيك بشكل عام؛ فمن خلاله تلاحظ أن هناك بعض الإحساسات تكون دقيقة وغامضة. على سبيل المثال: دخول قطعة لحم بين الأسنان، أهو إحساس داخلى أم خارجى؟ ماذا عن بقاء مذاق معين فى فمك، أو لسعة الهواء الساخن على وجنتيك وأنت تدخل غرفة دافئة فى يوم شديد البرودة من أيام الشتاء؟

الأهم من ذلك أن ممارسة هذا التدريب تجعلك تلاحظ الشخص الذى يقوم بالملاحظة: أى ذاتك التى تنفصل عن أحاسيسك فحتى الأحاسيس غير المحببة مثل
ألم الرأس أو الأصوات المزعجة ليست جزءًا منك؛ فهى لا تُعرِّف شخصيتك أو تعبر عنها إنها مجرد أحاسيس سوف تزول ويأتى بدلاً منها أحاسيس أخرى.

ملاحظة أفكارك Observing Your Thoughts الغرفة البيضاء White Room

فى هذا التدريب، سوف تلاحظ عقلك أثناء العمل، متخيلاً إياه غرفة بيضاء تمر أفكارك من خلالها. بإمكانك ممارسة هذا التدريب فى أى مكان هادئ: جالسًا أو مستلقيًا على ظهرك. أغلق عينيك وابدأ بأخذ سلسلة من الأنفاس البطيئة والعميقة، واجعل تنفسك بطيئًا وذا إيقاع منتظم خلال التدريب.

تخيل نفسك فى غرفة بيضاء ذات حجم متوسط ولها بابان، وأن الأفكار تدخل من الباب الأمامى وتخرج من الباب الخلفى. ومع دخول كل فكرة، ركز انتباهك عليها وأعطها تصنيفًا: أفكار تدفعك لإصدار أحكام، أو لا تدفعك لإصدار أحكام.

راقب كل فكرة بانتباه ودقة وتعاطف حتى تغادر عقلك، ولا تحاول أن تحلل أى فكرة خارج إطار التصنيف المتفق عليه بشأن كونها تدفعك أو لا تدفعك لإصدار أحكام. لا تدخل فى جدال مع الفكرة أو تؤمن أو لا تؤمن بها فقط اعلم أنها فكرة: مجرد لحظة قصيرة فى حياتك الذهنية، أو زائر عابر للغرفة البيضاء.

كن واعيًا بأن الأفكار التى صنفتها تدفعك لإصدار أحكام. فسوف تحاول اصطيادك,

ودفعك إلى إصدار أحكام؛ فالهدف الأساسى من هذا التدريب هو ملاحظة إلى أى مدى "تلتصق" هذه الأفكار الحاكمة بذهنك كيف أنها متشبثة بعقلك ومن الصعب إبعادها. وسوف تعرف أنك تُؤى فكرة مزعجة تدفعك لإصدار أحكام إذا بقيت فى الغرفة البيضاء لفترة طويلة، أو بدأت تشعر بانفعال بسببها.

ابق واعيًا بتنفسك المنتظم, واحتفظ بالغرفة البيضاء والأبواب صافية فى عقلك، واستمر فى مراقبة وتصنيف أفكارك بأقصى استطاعة لديك. تذكر أن الأفكار هى مجرد أفكار، وأنك أكبر بكثير من أفكارك أنت صاحب الغرفة البيضاء التى يسمح للأفكار بالمرور من خلالها، وأنه كانت لديك ملايين الأفكار من قبل، وأنها تلاشت جميعها ومازلت أنت هنا لم تذهب. إن الفكرة لا تتطلب منك القيام بأى عمل؛ فالفكرة لا تعنى أنك تؤمن بها إن الفكرة ليست أنت.

فقط لاحظ أفكارك وهى تعبر خلال الغرفة البيضاء، وأعطها الفرصة لكى تعيش حياتها القصيرة، وقل لنفسك إن أفكارك لا بأس بها على شاكلتها هذه، حتى الأفكار الدافعة لإصدار أحكام. فقط تعرف عليها واتركها ترحل عندما تكون جاهزة لذلك، وكن مستعدًّا لاستقبال الفكرة التالية ثم التى تليها، وهكذا.

استمر فى ممارسة هذا التدريب حتى تشعر فعلا بأنك انفصلت عن أفكارك. ولتكن لديك مثابرة وعزيمة حتى تتدفق الأفكار الدافعة لإصدار الأحكام إلى خارج الغرفة البيضاء دون تباطؤ.

التنقل Shuttling يب يشبه تدريب الانتقال من الداخل إلى الخارج، ولكن فى هذه الحالة يكون التنقل بين الأحاسيس الجسدية والانفعالية، وبعد ذلك يصبح بين الانفعالات والأفكار.

اجلس فى مكان هادئ وتنفس بعمق وببطء: أغلق عينيك وتفحص جسمك ترقبًا لظهور أول شعور جسدى. ربما تجد أن قدميك ساخنتان ومتعبتان. بعد ذلك تفحص المشهد الداخلى لرصد أى شعور انفعال، فربما تشعر بشىء من الحزن. الآن انتقل إلى الأحاسيس الجسدية مرة أخرى، ثم إلى الانفعالات، ثم إلى المشاعر

الجسدية وهكذا، لمدة دقيقتين أو ثلاث.

بعض الناس يحبون ممارسة هذا التدريب وعيونهم مفتوحة؛ حيث يدونون ملاحظاتهم على قطعة من الورق لتتبع حركة تنقلهم ما بين المشاعر الجسدية إلى المشاعر الانفعالية:

المشاعر الجسدية	المشاعر الانفعالية
ألم فى القدم	حزن
وخز فى شحمة الأذن	اكتئاب
اضطراب فى المعدة	انفعال
شد فى الكتفين	انفعال مستمر مع تذمر

بعد بضع دقائق، جرب هذا التنويع: انتقل بين الأفكار والمشاعر الانفعالية:

الأفكار	الانفعالات
لقد تأخر العشاء	الغضب
إنها لا تهتم	الخروج غاضبًا
لابد أننى خيبت ظنها	الشعور بالذنب
ربما يكون رد فعلى مبالغًا فيه	الارتباك

حاول أن تتبنى توجهًا يتسم بالتعاطف والرحمة، ولا ينطوى على إصدار أى أحكام خلال هذا التدريب. عندما تنتقل من المشاعر الجسدية إلى المشاعر الانفعالية أو من الأفكار إلى الانفعالات، فإنك تدرب نفسك على ملاحظة شيئين: الأول، أن الأفكار السلبية تسبق المشاعر السلبية، والثانى، أن ملاحظتك لذاتك يمكن أن تبقى منفصلة إلى حد ما عن الخبرات والأفكار والمشاعر المؤلمة.

ك فى هذا التدريب تتدرب على ملاحظة وتصنيف أى Conveyor Belt الحزام الناقل فكرة تدخل إلى ذهنك، كما لو أن ذهنك عبارة عن حزام ناقل يتحرك من الحاضر إلى الماضى. أغلق عينيك وتنفس ببطء وعمق. تخيل أنك تنظر إلى أسفل إلى حزام ناقل بطىء يمر من اليمين إلى اليسار. أمهل نفسك لحظات لتخيل سطح الحزام المطاطى، ملاحظًا لونه وعرضه، مع تخيل سماع طنين خفيض لمحرك

كهربائى. احفظ هذه الصورة في الجزء الخلفى من عقلك.

الآن، افتح ذهنك لإدراك ما سيظهر أولاً، أيًّا ما كان وأيًّا كان ما يخطر لك، أعطه تصنيفًا وصفيًّا:

الأفكار	الذكريات	المشاعر
إلحاح	اشتياق	تمنٍّ
رغبة	تخيل	تخطيط
ندم	اندفاع	فكرة

استخدم المصطلحات الخاصة بك إذا كانت هذه المصطلحات لا تبدو دقيقة بالنسبة لك. وما أن تستقر على تصنيف معين، تخيله مطبوعًا على قطعة خشب صغيرة ضع قطعة الخشب على الحزام الناقل واجعلها تنتقل بعيدًا إلى الماضى. بعد ذلك، دع الفكرة أو الانفعال التالى أو أى شىء كان يظهر، وصنفه على قطعة خشبية، ودعه ينتقل إلى الماضى عبر الحزام الناقل.

إن ممارسة هذا التدريب تساعدك على ملاحظة عقلك وتصنيف ما يدور فيه من أفكار شاردة دون الوقوع فى شرك محتوى هذه الأفكار، أو الانزلاق إلى أنماطك العقلية الاعتيادية القديمة.

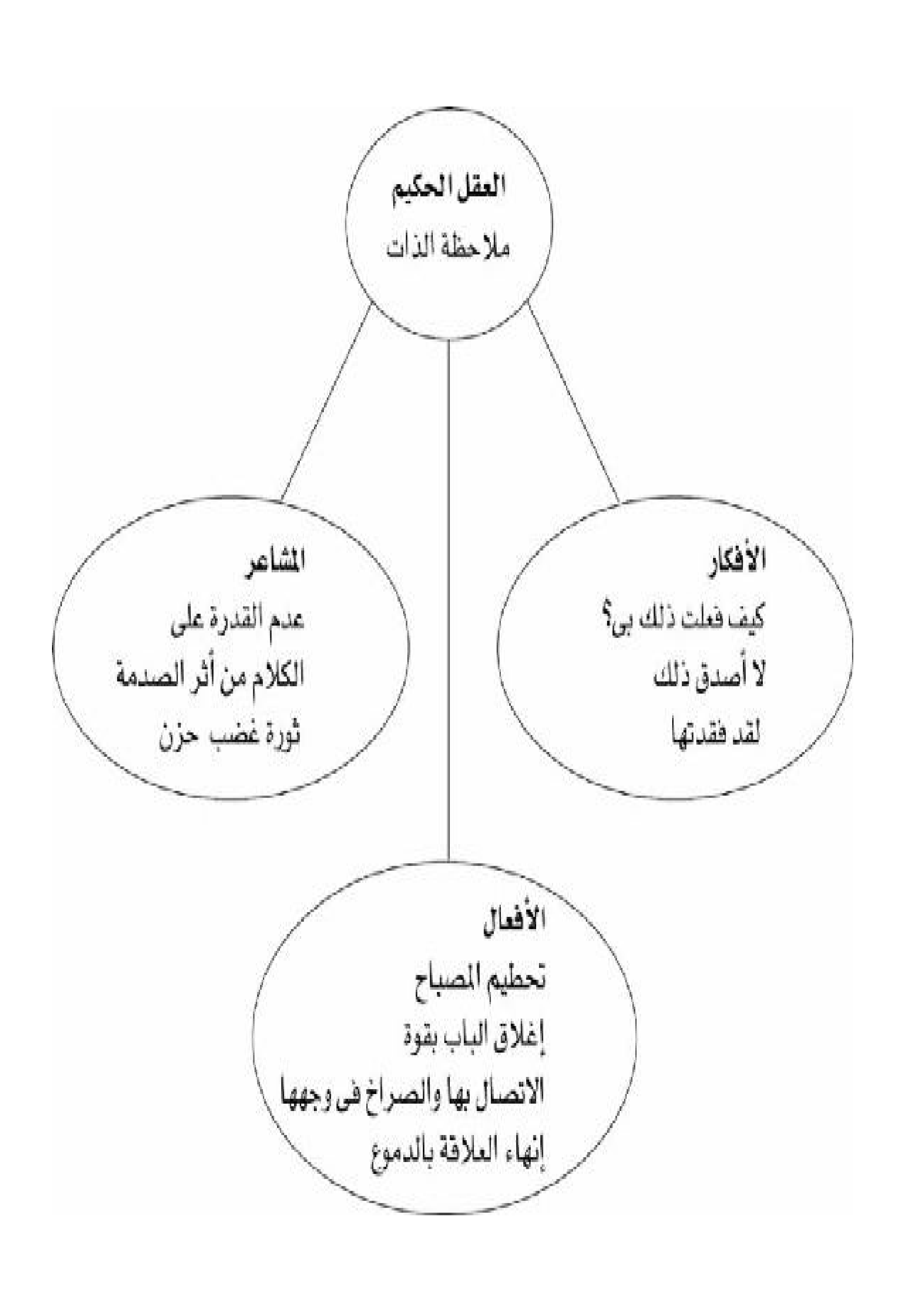
أحيانًا ما تكون هناك Wise Mind Diagram مخطط العقل الحكيم ذكريات وأفكار ومشاعر واندفاعات مؤلمة متشابكة مع بعضها البعض بقوة فى ذهنك حتى إنك لا تستطيع فصلها بسهولة عن طريق تدريبات غلق العينين مثل التنقل أو الحزام الناقل. على سبيل المثال، كان "جوشوا" فى عذاب بسبب ذكرياته مع صديقته "هالى"، والتى انفصل عنها؛ فقد ذهب إلى شقتها ذات مرة ليتأكد من أنه لم يترك جهاز "الآى بود" الخاص به عندها أم لا، ورأى سيارة غريبة أمام البناية، فدخل إلى شقتها ليرى رجلاً غريبًا وسيمًا ضخم الجثة جالسًا معها على الأريكة يغازلها. فما كان منه إلا أن حطم مصباحًا طالته يده، وغادر المكان مغلقًا الباب وراءه بقوة حتى إن كتفه أصيب بخلع. أنهى "جوشوا" علاقته ب "هالى" خلال مكالمة هاتفية ملأتها الدموع والصراخ دارت بينهما فى وقت لاحق من نفس ذلك اليوم.

عندما حاول "جوشوا" ممارسة تدريبات الانتباه، كانت صور ذلك اليوم تبرز فى ذهنه، وكان يتخللها شعور بالألم فى كتفيه، ونيران برتقالية تتفجر، وصوت أشبه بالزلزال: لقد كان الأمر أشبه بفيلم تجريبى انطباعى للغاية، ولكن من الصعب فصله لعناصر يمكن تصنيفها.

وقد قام "جوشوا" بتفكيك ذكريات الصدمة باستخدام قلم وورقة لرسم مخطط العقل الحكيم.

وقد كان لعرض الأحداث بهذا الشكل دور فى مساعدة "جوشوا" على فصل نفسه عن أفكاره ومشاعره وأفعاله بما يكفى لاكتساب رؤية ليوم من أسوأ أيام حياته.

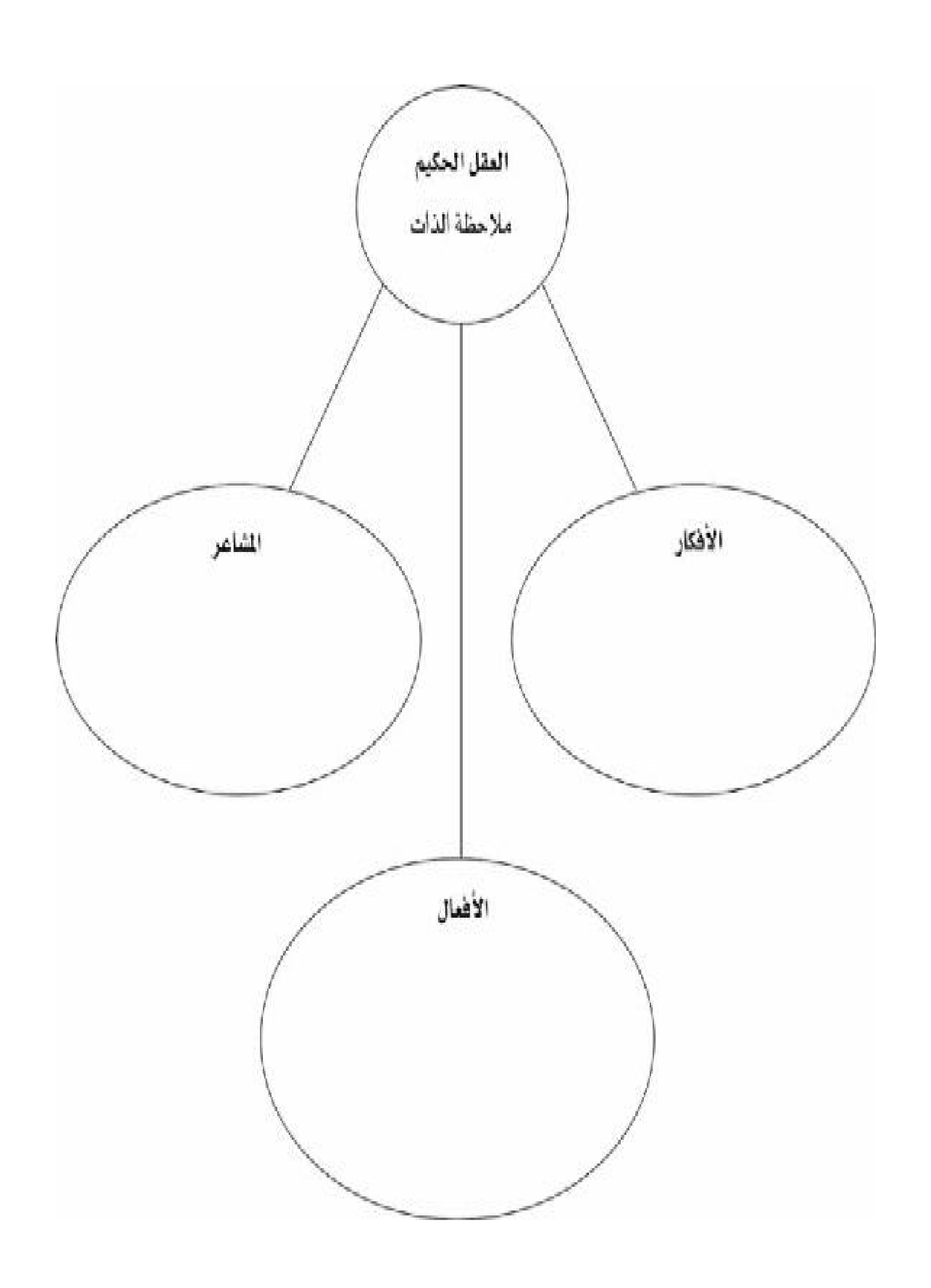
ولعل أهم فراغ فى المخطط هو الفراغ الذى أطلق عليه "العقل الحكيم"؛ فهو يذكرك بأنك تلاحظ نفسك التى انفصلت عن أفكارك، وانفصلت عن مشاعرك، وانفصلت حتى عن أفعالك.



العقل الحكيم
ملاحظة الذات
الأفكار
كيف فعلت ذلك بى؟
لا أصدق ذلك
لقد فقدتها
المشاعر
عدم القدرة على
الكلام من أثر الصدمة
ثورة غضب حزن
الأفعال
تحطيم المصباح
إغلاق الباب بقوة
الاتصال بها والصراخ فى وجهها
إنهاء العلاقة بالدموع

فى نسخة أولية من هذا المخطط، كان لدى "جوشوا" شكل بيضاوى يسمى "الاندفاعات"، كتب فيه "أقتل هالى... أقتل نفسى". وقد شعر بالذنب والخجل من هذه الاندفاعات، ولكنه نظرًا لأنه لم يندفع وراءها، قرر أنها غير ذات أهمية وقام بمحوها. إن لكل شخص اندفاعات لا تتحول مطلقًا إلى أفعال. والأفعال هى التى يجب فعلاً أن تأخذها بالحسبان.

إذا حاولت ممارسة تدريبات غلق العينين ووجدت صعوبة فى تصنيف أفكارك ومشاعرك وذكرياتك ودوافعك الملحة وغيرها، حاول أن ترسم مخطط العقل الحكيم الخاص بك.


العقل الحكيم
ملاحظة الذات
المشاعر
الأفكار
الأفعال

تجربة "هيلين"
شعرت "هيلين" هى امرأة مطلقة وأم لطفلتين فى سن المدرسة بالكسل وكبر السن والاكتئاب والضغط والعزلة. وكانت تشعر بالغيرة من أختيها اللتين كانتا أكثر جاذبية ونجاحًا منها على الرغم من كونهما أكبر منها سنًّا. وقد كان عملها فى أحد المراكز الطبية مملاًّ وليس له هدف واضح، كما أنها لم تدخل فى أى علاقات منذ تسعة أشهر، ولم تكن لديها طاقة للدخول فى أى علاقات على أية حال. وقد انتقل طفلتاها بصعوبة بالغة من الصف الثانى والصف الرابع، ولم تكن لديها طاقة للتعامل مع مشاكلهما أيضًا.
بدأت "هيلين" فى ممارسة تدريبات الانتباه، لأنها كانت تبدو أقل الاقتراحات التى قدمها المعالج تطلبًا للجهد. فى البداية أعجبت بهذه التدريبات لأنها مريحة، ولكن سرعان ما لاحظت أنها تشعر بانتعاش غريب بعد بضع دقائق من التنفس العميق وتصنيف الأفكار؛ فقد كانت فكرة أنها انفصلت عن المحتويات الخاطفة التى فى ذهنها مطمئنة للغاية بالنسبة لها.
كانت أكثر نتائج تدريبات الانتباه إفادة بالنسبة ل "هيلين" دقيقة وغير ملحوظة؛ فقد كانت حياتها لاتزال مملة ومثيرة للضيق، ولكنها أصبحت أكثر اهتمامًا بالأشياء التى لم يشبها الملل بعد فى حياتها، مثل: الطبخ، والحديث التافه مع طفلتها ذات السبع سنوات أو تصفح كتالوجات التطريز والحدائق، وأصبحت مفعمة بالطاقة والحيوية بفعلها. لقد أدركت أنها لم تكن مضطرة لإصلاح كل جزء فى حياتها حتى يصبح بإمكانها أن تكون لها حياة، كما استطاعت أن تميز الأفكار السلبية الكئيبة التى تتسرب إلى عقلها فى نفس الوقت الذى تقوم فيه بالأشياء المهمة لها مثل التخطيط لإقامة حديقة أعشاب، واصطحاب الطفلتين إلى حديقة الحيوان، وحياكة وشاح جديد لوالدتها.

الفصل 21

عندما لا تكون الأمور سهلة

لقد صُمِّمت كل الأساليب الورادة فى هذا الكتاب لتغيير الطريقة التى تستجيب بها عادة للأشياء، ولكن أسلوبك القديم فى الاستجابة ورد الفعل ظل معك لفترة طويلة، فأصبح مألوفًا لك، وبالتالى ستجد صعوبة فى تغييره. يُلقى هذا الفصل نظرة على السبب وراء صعوبة التخلى عن العادات القديمة حتى عندما تكون سببًا فى آلامك بصورة واضحة.

إن العلاج المعرفى السلوكى ليس "علاجًا كلاميًّا" مثل التحليل النفسى التقليدى، فالتغيير لا ينشأ من مجموعة رؤى مكتسبة خلال التحليل، أو الحديث، أو التأمل، أو مجرد القراءة عن مشكلتك. إن التغير فى العلاج المعرفى السلوكى يحدث لأنك تفعل شيئًا: فلابد أن تملأ أوراق العمل والنماذج الموجودة فى هذا الكتاب وتمارس تدريبات التصور المتعددة باجتهاد وإتقان.

إذا وجدت نفسك تترك بعض الجلسات التدريبية أو تؤدى التدريبات بلا حماس، اسأل نفسك الأسئلة التالية: لماذا أقوم بهذه التدريبات؟

هل هى مهمة بالنسبة لى حقًّا؟

ماذا أفعل أو ماذا أحب أن أفعل بدلاً هذه التدريبات؟

هل هذا النشاط البديل أكثر أهمية لى من القيام بالتدريبات؟

هل بإمكانى جدولة حياتى، بحيث أقوم بهما معًا؟

إذا لم أقم بالتدريبات الآن، فمتى وأين سأقوم بها بالتحديد؟

ما الذى سيكون علىّ فعله إذا نجحت فى تدريباتى؟

ما الذى سيكون علىّ مواجهته إذا نجحت فى تدريباتى؟

صعوبات شائعة

إن أهم العقبات الشائعة فى طريق استخدام تقنيات العلاج السلوك المعرفى بنجاح هى التخيل بلا تدريب. ولتقوية قدرتك على التخيل، بإمكانك: 1 - 1. التركيز على حواس أخرى خلاف الرؤية عند القيام بالتصور كخلق انطباعات حسية ذهنية للصوت، واللمس، والذوق، والشم. مثلاً: لو كنت تحاول أن تتخيل مطبخك ، فقد تكون الانطباعات المرئية غامضة ومشوشة جدًّا لك، ولكنك تستطيع تركيز خيالك على رائحة الطعام أثناء الطهى، مذاق الصودا الباردة، درجة حرارة المطبخ، ملمس سطح طاولة المطبخ الخشبية، ملمس البلاط تحت قدميك الحافيتين، وهكذا.

2 - 2. سجِّل وصفاً تفصيليًّا للمشهد الذى تريد التدرب على تخيله.

3 - 3. ارسم صورة للمشهد الذى تريد التدرب على تخيله باعتباره وسيلة للانتباه للتفاصيل المرئية. لاحظ أى الأشياء والتفاصيل تعطى المشهد هويته المميزة.

هناك عقبة أخرى أساسية: وهى عدم الاقتناع بأن تدريبًا أو أسلوبًا ما سينجح معك إن عدم الاقتناع مشكلة معرفية؛ فأنت تكرر لنفسك عبارات مثبطة من نوعية "لن أتحسن أبدًا ... هذا لن يُجدى ... هذا النوع من الأشياء لا يساعدنى ..... أنا غبى جدًّا .... يجب أن يرينى أحد كيف ...". إن من أهم مبادئ هذا الكتاب هو أنك تؤمن بما تردده فى نفسك؛ فلو أنك تردد عبارات سلبية لنفسك كثيرًا، ستتصرف بطريقة تجعل تلك العبارات حقيقية لك، ولن يكون هذا الكتاب ذا قيمة لك إلا إذا تغلبت على فكرة أنه لن يفيدك. وللعمل على حل هذه المشكلة، ألزِم نفسك ببذل مجهود مركز لفترة زمنية محدودة: أسبوعين، أو أسبوع أو حتى يوم واحد، ثم قيّم أى تغيير يطرأ على مشكلتك فى ذلك الوقت فإذا حققت تحسنًا طفيفًا، أو إذا أصبحت الأعراض أقل إيلامًا أو حدوثًا، ألزم نفسك بالعمل لفترة زمنية أخرى.

كذلك يعد الملل من الحواجز الشائعة التى تعوق النجاح فى العلاج السلوكى المعرفى؛ فالعديد من هذه الأساليب مملة! ولكنها مفيدة. والتدرب عليها بمثابة نوع من المقايضة: أسابيع قليلة من الملل العارض فى مقابل سنوات من التحرر من أعراض غير مرغوب فيها وهذا هو الخيار الذى قد تضطر للتفكير فيه واتخاذه يوميًّا عند قيامك بهذه التدريبات.

صعوبة أُخرى، غالبًا ما تُهمَل، هى النجاح السريع؛ فعندما تشفى من عرض ما بسرعة، يجب أن تتوقع انتكاسة. ويكمن الخطر فى أنك قد تقول لنفسك: "لقد كان ذلك مجرد طارئ سريع يمكننى تجاوزه وربما لم يكن يمثل مشكلة من الأساس. لا يجب أن أقلق بشأن هذا أكثر من ذلك". إنك بتقليلك من شأن عرض ما
بمثل هذه الصورة تضع أساسًا لتكراره، وقد يعاود الظهور تدريجيًّا فى سلوكياتك، وقد لا تنتبه لذلك فى حينها، فتعلق فيه مرة أخرى. ولتجنب تكرار الأعراض واصل ممارسة تدريباتك لفترة من الوقت بعد أن تتحرر منها. وإن لم يكن هناك مفر من عودة الأعراض، استأنف التدريبات على الفور باعتبار ذلك نوعا من الجلسات التعزيزية.

كذلك يعتبر الخوف من التجديد من العقبات المعروفة لنجاح العلاج فقد يكون مجرد اتباع إرشادات جديدة أمرًا مثيرًا للقلق لك؛ فقد لا تتناسب التعليمات مع متطلباتك، وقد تكون تفصيلية، أو مزعجة أو صارمة أكثر من اللازم. وقد لا تكون مفصلة بما يكفى فتجعلك تتخبط فى ظل عدم وجود إرشاد كافٍ. من المهم أن تتذكر أن المقصود من التعليمات هو توفير مخطط عام، يجب أن تعدله ليناسب احتياجاتك الخاصة.

إن نظرتك للعالم تتغير عندما تدرك أن لديك القوة لتغيير أسلوب تفكيرك وبالتالى تغيير مشاعرك. إنك لم تعد ضحية عاجزة لسوء أو حسن الحظ، بل مبتكر نشط لتجاربك الخاصة. وعندما تتوقف الأعراض سوف تتغير حياتك. ولكن العديد من الناس يفضلون التمسك بأعراض مألوفة على الرغم من كونها مؤلمة بدلاً من تعلم التأقلم مع حياتهم الجديدة دون هذه الأعراض.

إن سوء إدارة الوقت يمثل عقبة رئيسية فى طريق النجاح أيضًا: فالأشخاص الذين يقلعون بعد تعلم نصفى لتقنية ما عادة ما يبررون ذلك بأنهم كانوا منشغلين
ولم يكن لديهم الوقت لأداء التدريبات. إن المشكلة الحقيقية تكمن فى أولوياتك.
إن كل شىء آخر له أولوية أكبر من تلك التى توليها لصحتك النفسية والبدنية.
فتناول المشروبات عقب العمل يأتى أولاً، والمهام البسيطة تأتى أولاً، والمحادثات الهاتفية الطويلة تأتى أولاً، والتلفاز يأتى أولاً. أنت فى حاجة لجدولة تدريباتك، كما
تفعل مع الأشياء الأخرى المهمة فى يومك. اكتب الوقت والمكان، والتزم بالتدريبات كما تلتزم بموعدك مع صديقك.
ما عذرك؟
عندما تُغفِل أداء أحد التدريبات، كيف تبرر ذلك لنفسك؟ إن الأسباب المألوفة هى: ""أناَ مرهق جدًّا اليوم ...أنا مشغول جدًّا.... إغفال تدريب واحد لن يؤثر ... لقد مللتها للغاية.... أشعر بأننى بخير اليوم، إذن لا داعى لأداء التدريب.... أسرتى بحاجة لمساعدتى .... هذا لن يجدى على أية حال".
إن العديد من هذه الأعذار صحيحة جزئيًّا فقد تكون متعبًا أو منشغلاً بالفعل، وقد يكون هناك من يحتاج لمساعدتك، وقد لا يكون هناك ضير من إغفال جلسة واحدة. أما ما هو ليس صحيحًا، فهو المضمون الخفى لإحساسك بالتعب أو كونك منشغلاً أو لديك التزامات تمنعك من أداء الجلسات التدريبية. إن الحقيقة الكاملة هى" أنا مرهق، لكن بإمكانى أداء التدريب، وقد اخترت أن أركز على احتياجات أسرتى اليوم".
إن النقطة المهمة فى هذا الأمر هى أن تتحمل مسئولية قرارك بتفضيل نشاط على الآخر بدلاً من التظاهر بأنك ضحية للظروف. إنك بحاجة لأن تُقيِّم أولوياتك بصدق فإذا لم تكن صحتك النفسية من أولوياتك العليا، فأنت لست مطالَبًا بتخصيص وقت كافٍ لإتقان أى من هذه التقنيات.
ومعظم الناس يعثرون على فكرة مناسبة لتجنب التدريب. ولعل من إحدى الأفكار الشائعة "إن وجودى لا غنى عنه سينهار كل شىء دون وجودى". ولنأخذ مثالاً على ذلك: كانت هناك مديرة تنفيذية لشركة تأمين تواجه صعوبة فى تفويض الآخرين بمسئولياتها، وكان مكتبها ممتلئًا بعشرات المهام والمشروعات التى لم يكتمل إنجازها بعد، وسيطرت عليها فكرة أن أى وقت تستغرقه فى التدريبات قد يجعلها تتخلف. وبعد سنوات من الانتباه القهرى المتواصل للتفاصيل والخوف المزمن من الفشل، أصبت مخاوفها المرضية فى تزايد؛ فأصبحت تخاف من قيادة السيارة لأكثر من 20 ميلاً من المنزل، وكانت تتصبب عرقًا كلما انحرفت عن روتينها المألوف لقد كانت ضحية لاعتقادها اللاعقلانى بأنها لا تستطيع تخصيص وقت للاهتمام باحتياجاتها النفسية، فأرهقها ذلك الاعتقاد ومنعها من محاولة إيجاد حل للمشكلة.
إن الأعذار التى تسوقها لنفسك من عدم توفر الوقت لإتقان تقنية ما قد تكون

نفس الأعذار التى استخدمتها لسنوات للاستمرار فى عاداتك القديمة. وقد بُنيت هذه الأعذار على أسس خاطئة؛ فقد اعتقدت المديرة التنفيذية أنها الوحيدة التى تستطيع القيام بالعمل كما ينبغى، وأن أقل خطأ سوف يتسبب فى انهيارها فكانت أولوياتها "سيدة أعمال ناجحة أولاً، ثم إنسان معافى ثانياً".

إبرام عقد

عادة ما لا يكون كافيًا أن تتفق مع نفسك على إتقان تقنية محددة؛ فبعد مضى وقت تتراخى وتعود لعاداتك القديمة. إن التزاماتك تجاه نفسك ليس بنفس قوة التزاماتك تجاه الآخرين؛ فلا يوجد أحد يشعر بخيبة الأمل أو القلق عندما تفشل فى الوفاء بالتزاماتك سواك، ولا أحد يعرف شيئًا عن ذلك غيرك.

لو كانت لديك نزعة لبدء الأشياء وعدم إكمالها، أبرم اتفاقًا مع شخص ما يعرفك ويهتم بك. واحرص على اختيار شخص ذى رأى حصيف يلقى تقديرًا لديك شخص سوف تخشى أن تخذله. استخدم نموذج العقد التالى أو وثيقة مشابهة لها لصياغة الاتفاقية، مع مراعاة ضرورة توقيع كل منكما عليها والاحتفاظ بنسخة لكل منكما.

إنه لم يكن خذلان صديق لك محفزًا كافيًا، اكتب شرطًا جزائيًّا فى العقد. فمثلا: قد يكون الفشل فى إيفائك بعهدك قد يلزمك بدفع 20 دولارًا للطرف الآخر، أو قد يُلزِمك الفشل بتنظيف الحشائش فى فناء المنزل الخلفى أو تأجيل شراء طقم تلفازك الجديد. وإذا تضمن شرطك الجزائى هبةً فاجعل صديقك يحتفظ بالشيك فى مظروف مختوم معنون لإرساله عند علمه بفشلك.

عقد رسمي

قررتُ التعامل مع مشكلتي المتمثلة في ________________

باستخدام تقنية (تقنيات) ____________.

وأتعهد لـ ________________ (اسم الشخص)

بالقيام بالتالي: التدرب على تقنية ____ مرات يوميًا/أسبوعيًا لفترة ___ يوم/أسبوع

وسأقوم بتقييم تطوري فقط في نهاية الفترة.

سأخبر الشخص المذكور أعلاه فورًا بأي فشل في الالتزام بهذا العقد.

(التوقيع) (التاريخ)

أتعهد بالقيام بهذا العمل بجدية، وسوف أراجع مع ______________(اسمك) بشكل دوري كتذكير بأن تطورك مهم بالنسبة لي.

_____________ _____

(توقيع الشخص المساعد) (التاريخ)

عندما لا تزول الأعراض

أحيانًا ستكون غير قادر على التخلص من أعراض غير مرغوب فيها، على الرغم من إخلاصك وتدربك باستمرار. وهناك أسباب عديدة لحدوث ذلك، مثل: إساءة التشخيص

قد تكون عاكفًا على معالجة الغضب بينما مشكلتك الحقيقية هى الخوف، أو تعالج اكتئابك، بينما ينبغى أن يكون هدفك الأساسى هو عدم تعاطى الكحول أو أى مواد مخدرة أخرى. وقد تعانى من مشكلة بدنية غير ملحوظة.

عُد للفصل الأول وامض وقتًا أكبر مع عملية التقييم، وخصوصًا فيما يتعلق بالأجزاء التى تجاوزتها أو قرأتها بسرعة. وإذا لم تجد أى تقنيات بديلة، فافحص نفسك طبيًّا بواسطة متخصص.

التركيز فى غير موضعه

هناك ثلاثة مسارات رئيسية فى العلاج السلوكى المعرفى وهى: البدنى، والمعرفى، والسلوكى. فالمسار البدنى يتمثل فى الإرخاء التصاعدى استرخاء للعضلات، وتدريبات التنفس، وما شابهها. والمسارات المعرفية تتضمن اكتشاف وإعادة تكوين الأفكار التلقائية، والتصور، وهكذا. أما المسارات السلوكية، فتتضمن حل المشكلات أو اختبار الخطط.

لو أنك كنت عاكفًا أغلب الوقت على المسار البدنى، فجرب المزيد من التقنيات البدنية أو السلوكية انقل تركيزك إلى مسار آخر وانظر ما إذا كان ذلك يجعلك تسيطر على الأعراض على نحو أفضل أم لا.

المكاسب الثانوية

بعض الناس مرتبطون بأعراض مرضهم بصورة مثيرة للدهشة؛ فقد تخدم هذه الأعراض هدفًا محددًا فى حياتهم. على سبيل المثال، قد يُريحك خوفك من الالتزامات الاجتماعية التى تجدها مزعجة، بشكل يجعلك تتحاشى تحمل مسئولية خذلان الآخرين وإصابتهم بخيبة الأمل..

وثمة طريقة بسيطة لتحديد ما إذا كانت لك "مكاسب ثانوية" من "أعراضك المرضية" أم لا: وهى أن تحتفظ بسجل لتوقيت الأعراض والنشاطات المُصاحبة لها.

مثال، قد تعتقد أنك تكون عصبيًّا فى كل المناسبات الاجتماعية، ولكنك فى الحقيقة كنت تفعل ذلك عندما يتلاطف معك البعض، فكأنك تخبرهم بأنك "غير موجود" بكونك عصبيًّا.

وغالبًا ما يعود تاريخ المكسب الثانوى لعرَضٍ ما إلى موقف أو حدثٍ. لذا، فاسأل نفسك متى بدأت الأعراض معك لأول مرة؛ فقد تكون رد فعل تكيُّفى وملائم لموقف مثير للضغط النفسى. كيف تعرفت على أعراضك؟ على سبيل المثال، كانت هناك معلمة شابة تحس بالقلق كلما ركبت سيارة مع شخص ما. وقد كانت تشعر بهذا العرض منذ طفولتها، عندما كان يقودها والدها فى سيارته

فكانت إذا أحست بالخوف والانزعاج البالغين، يعيدها والدها إلى المنزل.
فى بعض الأوقات، قد تشترك فى بعض الأعراض مع شخص مهم فى حياتك كجزء من ارتباطك به. مثلاً، قد تشترك مع والدك فى الاعتقاد بأن الناس ضحايا للظروف، مع إحساس بالكآبة والعجز، ونتيجة لذلك، ينطوى أى تحدٍّ تقابله على توقع بالفشل وفرصة لتعزيز وجهة نظرك حول العالم. اسأل نفسك عمن يشاركك من أسرتك نفس الأعراض. تفحص معتقداتهم، وقارنها بمعتقداتك؛ فالالتماعة التى يمكنك رؤيتها فى أعين الآخرين بسهولة يمكن أن تساعدك على ملاحظة هذه الالتماعة فى عينيك.
إذا استمرت الأعراض لديك، فاستشر إخصائيًّا علاجيًّا أو استشاريًّا نفسيًّا. إن الأنماط والمعتقدات القديمة التى تولد أعراضًا يصعب التعرف عليها، وقد يساعدك إخصائى متمرس فى الكشف عن مشاكلك النفسية، وحتى عندما تدرك أن بعض الأنماط والمعتقدات يصعب التكيُّف معها، فلن يكون من السهل تركها لأنها أصبحت مألوفة جدًّا؛ فالتغيير فى النهاية قد يجعل الأمور أسوأ حالاً، وقد يساعدك إخصائى على وضع وتطبيق برنامج علاجي ويساعدك عندما يتأزم الموقف. إن طبيبك، أو البرنامج الصحى لمؤسستك، أو المؤسسات الصحية تمثل مصادر قيمة للمساعدة المتخصصة.
ثمن الإصرار
ثابر، ولا تستسلم؛ فمقدرتك على علاج نفسك بتعديل أفكارك ومشاعرك قوية وعظيمة. بإمكانك التحكم فيما تفكر، وبالتالى بما تحس به. بإمكانك تغيير شكل حياتك بتغيير بنية عقلك. بإمكانك التخلص من آلامك. قال "ألبرت شفيتزر" يومًا:
"إنه سر من أسرار المهنة، ولكنى سأخبركم به على أية حال: نحن الأطباء لا نفعل شيئًا نحن فقط نساعد ونشجع الطبيب الذى بداخلك".

المصادر

Astin, J. A. 1997. Stress reduction through mindfulness meditation: Effects of psychological symptomatology, sense of control, and spiritual experiences. Psychotherapy and Psychosomatics, 66:97-106.

Barlow, D. H., and M. G. Graske 1989. Mastery of Your Anxiety and Panic. Albany, New York: Graywind.

Beck, A. T. 1976. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press.

Beck, A. T., G. Emery and R. Greenberg 1985. Anxiety Disorders and Phobias. New York: Basic Books.

Beck, A. T., and A. Freeman 1990. Cognitive Therapy of Personality Disorders. New York: Guilford Press.

Beck, A. T., A. J. Rush, B. F. Shaw, and G. Emery 1979. Cognitive Therapy of Depression. New York: Guilford Press.

Benson, H. 1975. The Relaxation Response. New York: Morrow.

Bourne, E. J. 1995. The Anxiety and Phobia Workbook. 2nd ed. Oakland, Calif.: New Harbinger.

Bradshow, J. 1990. Homecoming. New York: Bantam.

Brown, T. A., R. M. Hertz, and D. H. Barlow 1992. New developments in cognitive-behavioral treatment of anxiety disorders. In Vol. 2 of American Psychiatric Press Review of Psychiatry, edited by A Tasman. Washington, D. C.: American Psychiatry Press.

Cautela, J. 1967. Covert sensitization. Psychological Reports, 20: 459-468.

Cautela, J. 1971. Covert Modeling. Paper presented at the fifth annual meeting of the Association for the Advancement of Behavior Therapy, Washington, D. C.

Clark, D. 1989. Anxiety states. In Cognitive Behavior Therapy for Psychiatric Problems, edited by K. Hawton, P. M. Salkovskis, J.
Kirk, and D. Clark. Oxford: Oxford University Press.

Craske, M. G., and D. H. Barlow. 1993. Panic disorder and agoraphobia. In Clinical Handbook of Psychological Disorders, edited by D. H. Barlow. New York: Guilford Press.

Davis, M., E. R. Eschelman, and M. Mckay 1995. The Relaxation and Stress Reduction Workbook. 4th ed. Oakland, Calif: New Harbinger.

Deffenbacher, J L., D. A. Story, R. S. Stark, J. A. Hogg, and A. D. Brandon

1987. Cognitive-relaxation and social skills interventions in the treatment of general anger. Journal of Counseling Psychology 34(2):171-176.
D'Zurilla, T. J., and M. R. Goldfried 1971. Problem solving and behavior modification. Journal of Abnormal Psychology 78: 107-126.
Ellis, A., and R. Harper 1961. A Guide to Rational Living. North Hollywood, Calif.: Wilshire Books.
Emmlekamp, P. M. G. 1982. Phobic and Obsessive-Compulsive Disorders: Theory, Research, and Practice. New York: Plenum.
Freeman, A., J. Pretzer, B. Fleming, and K. Simon. 1990. Clinical Applications of Cognitive Therapy. New York: Plenum.
Greenberger, D., and C. Padesky 1995. Mind Over Mood. New York: Guilford Press.
Hackmann, A., D. Clark, P. M. Salkovskis, A. Well, and M. Gelder 1992. Making cognitive therapy for panic more efficient: Preliminary results with a four-session version of the treatment. Paper presented at World Congress of Cognitive Therapy, Toronto.
Hazaleus, S., and J. L. Deffenbacher 1986. Relaxation and cognitive treatments for anger. Journal of Consulting and Clinical Psychology 54: 222-226.
Homme, L. E. 1965. Perspective in psychology XXIV: Control of coverants, the operants of the mind. Psychological Record 15:501-511.
Horan, J. J., and R. G. Johnson 1971. Coverant conditioning through self-management application of the Premack principal: Its effect on weight reduction. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry 2:243-249.
Horney, K. 1939.New Ways of Psychoanalysis. New York: Norton.
Jacobson, E. 1974. Progressive Relaxation. Chicago: The University of Chicago Press, Midway Reprint.
Jannoun, L, M. Munby, J. Catalan, and M. Gelder. 1980. A home-based treatment program for agoraphobia: replication and controlled evaluation. Behavior Therapy 11:294-305.
Kabit-Zinn, J., L. Libworth, R. Burney, and W. Sellers. 1986. Four year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance. Clinical Journal of Pain, 2:159-173.
Kabit-Zinn, J., A. O. Massion, J. Kristeller, L. G. Peterson, K. Fletcher, L. Pbert, W. Linderking, and S. F. Santorelli. 1992.

Effectiveness of meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. American Journal of Psychiatry 149:936-943.
Kabit-Zinn, J., E. Wheeler, T. Light, A. Skillings, M. Scharf, T. G. Cropley, D. Hosmer, and J. Bernhard. 1998. Influence of a mindfulness-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). Psychosomatic Medicine, 60:625-632.
Kaplin, K. H., D. L. Goldenberg, and M. Galvin-Nadeau. 1993. The impact of meditation-based stress reduction program of fibromyalgia. General Hospital Psychiatry, 15: 284-289.
Karlins, M., and H. M. Schroder. 1967. Discovery learning, creativity and the inductive teaching program. Psychological Reports, 20: 867-876.
Kristeller, J. L., and C. B. Hallett. 1999. An exploratory study of meditation-based intervention for binge eating disorder. Journal of Health Psychology, 4:537-363.
Maletzky, B. 1973. Assisted covert sensitization. Behavior Therapy, 4: 117-119.
Maletzky, B. 1974. Assisted covert sensitization in the treatment of exhibition. Journal of Consulting and clinical Psychology 42: 34-40.
Masi, N. 1993. Breath of life. Florida: Resource Warehouse. Audiotape.
Mathews, A. M., J. Teasdale, M. Munby, D. Johnston, and P. Shaw.1977. A home-based treatment program for agoraphobia.
Behavior Therapy, 8:915-924.
McGuire, M. T., and P. E. Sinfneas. 1970. Problem solving in psychotherapy. Psychiatry Quarterly 44:667-673.
McKay, M., and P. Fanning. 1991. Prisoners of Belief. Oakland, Calif.: New Harbinger.
McKay, M. 1992. Self-Esteem. 2nd ed. Oakland, Calif.: New Harbinger.
McMullin, R. E. 1986. Handbook of Cognitive Therapy Techniques. New York: W.W. Norton & Co.
Meichenbaum, D. 1974. Self-instructional methods. In Helping People Change, edited by F. K. Kanfur and A P. Goldstien. New York: Pergamon.
Meichenbaum, D. 1977. Cognitive Behavior Modification. New York: Plenum.
Meichenbaum, D. 1988. Cognitive behavior modification with adults. Workshop for the First Annual Conference on Advances in the Cognitive Therapies: Helping People Change, San Francisco.

Novaco, R. 1975. Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment. Lexington, Mass.: D.C. Health.
O'Leary, T. A., T. A. Brown, and D. H. Barlow. 1992. The efficacy of worry control treatment in generalized anxiety disorder: a multiple baseline analysis. Paper presented at the Meeting of the Association for Advancement of Behavior Therapy, Boston.
Osborn, A. F. 1963. Applied Imagination: principles and Procedures of Creative Problem Solving, 3d ed. New York: Scribner.
Perlman, H. H. 1975. In quest of coping. Social Casework 20:213-225.
Rackman, S. J., M. Craske, K. Tallman and C. Solyom. 1986. Does escape behavior strengthen agoraphobic avoidance? A replication. Behavior Therapy, 17:366-384.
Salkovskis, P. M., J. Kirk. 1989. Obsessional disorders. In Cognitive Behavior Therapy for Psychiatry Problems, edited by K.
Hawaton, P. M. Salkovskis. J. Kirk, and D. Clark. Oxford: Oxford University Press.
Stampfl, T. G., and D. G. Levis. 1967. Essentials of implosion therapy: A learning-based psychodynamic behavior therapy. Journal of Abnormal Psychology 72:496-503.
Thase, M. E., and M. K. Moss. 1976. The relative efficacy of covert modeling procedures and guided participant modeling on the reduction of avoidance behavior. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry 7 (1): 7-12.
Wanderer, Z. 1991. Acquiring Courage, Oakland. Calif.: New Harbinger. Audiotape.
Weeks, C. 1978. Peace from Nervous Suffering. New York: Bantam.
Wolpe, J. 1958.Psychotherapy by Reciprocal Inhibition. Stanford University Press.
Wolpe, J. 1969. The Practice of Behavior Therapy. Oxford: Pregamon Press.
Young, J. 1990. Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-Focused Approach. Sarasota, Fla.: Professional Resource Exchange.

Thoughts & Feelings
Taking Control of Your Moods and Your Life

كثير من كتب المساعدة الذاتية يركز على موضوع واحد ــ مشكلة أو اضطراب أو هدف من أهداف تغيير الحياة ــ ويقدم استراتيجيات يمكنك الاستفادة منها لتحقيق تقدم على صعيد هذا الموضوع أيًا كان. فإذا كنت تعانى من الاكتئاب، فإنك تقتنى كتاباً عن الاكتئاب. وإذا كنت تخشى المرتفعات، فهناك كتاب يعالج هذه المشكلة أيضاً. ولكن الحقيقة هى أن المشكلات الحقيقية التى يعانى منها البشر نادراً ما تختزل إلى مشكلة واحدة؛ فالقليل منا يعانى الاكتئاب فقط، أو القلق فقط، أو يكون عرضة لمشكلات الغضب فقط. والاحتمال الأرجح أننا نرغب فى التخلص من الحزن والكآبة، ونرغب فى التوقف عن القلق بشأن الفواتير والالتزامات المادية ونتعلم كيف نواجه مشكلاتنا دون أن نفقد أعصابنا، و ... والقائمة لا تنتهى، كل ذلك فى وقت واحد.

ولحسن الحظ، فإن هذا الكتاب يتبنى منهجاً أكثر اتساعاً وشمولاً ومرونة، ويتعامل مع صميم المشكلات الحقيقية التى نعانى منها مع كل يوم جديد يطل علينا. وهذه النسخة المنقحة لواحد من أفضل الكتب الكلاسيكية مبيعاً، وهو يجمع بين التقنيات الفعالة للعلاج السلوكى المعرفى ليضعها فى صورة مجموعة من الأدوات التى يمكنك استخدامها ــ لا لحل مشكلة واحدة، بل للتغلب على معظم التحديات النفسية والسلوكية التى تُلقِى بها الحياة فى طريقك كل يوم. استخدم التقنيات الواردة فى هذا الدليل العملى للعمل على إحداث تغيير إيجابى دائم فى كل جانب من جوانب حياتك.

استخدم هذه التقنيات الفعالة المجربة من أجل:

- وضع خطتك الشخصية لتغيير سلوكك.
- الكشف عن الأفكار التلقائية وتغيير أنماط التفكير القديمة.
- اكتساب مهارات الاسترخاء والتكيف مع المواقف المزعجة والمثيرة للضغوط.
- فحص وتغيير المعتقدات الأساسية التى قد تجعلك تشعر بالعجز.
- استخدام الانتباه لتطوير صورة أوضح للحاضر.

"إنه كتاب يفيض بمجموعة من الاستراتيجيات المنهجية لعلاج مجموعة كبيرة ومتنوعة من المشكلات والاضطرابات النفسية، وهو كتاب ممتع ومفيد للأطباء النفسيين والمرضى أيضًا".

ـ آرون تى. بيك، حاصل على الماجستير ورئيس معهد بيك للعلاج النفسى المعرفى وأبحاث الأمراض النفسية.

د. ماثيو ماكاى، أستاذ بمعهد رايت بمدينة بيركلى بولاية كاليفورنيا. له أكثر من خمسة وعشرين كتابًا، منها ما قام بتأليفه بمفرده، ومنها ما شارك فى تأليفه، ومن ذلك: *The Relaxation and Stress Reduction Workbook, Messages When Anger Hurts, Self-Esteem, and The Self-Esteem Guided Journal* وقد حصل على درجة الدكتوراه فى علم النفس الإكلينيكى من كلية كاليفورنيا لعلم النفس المهنى. أما على مستوى الممارسة الخاصة، فهو متخصص فى علاج القلق والاكتئاب بالعلاج السلوكى المعرفى.

د. مارثا ديفيز، عملت إخصائية نفسية فى قسم الطب النفسى بمركز "كايزر بيرمانينت" الطبى بمدينة سانتا كلارا بولاية كاليفورنيا، على مدى ثلاثين عاماً تقريباً. وقد شاركت فى تأليف كتابى *The Relaxation and Stress Reduction Workbook* و *Messages*، بالإضافة إلى كتاب *The Messages Workbook*.

د. باتريك فانينج، كاتب متخصص فى مجال الصحة النفسية، وقد شارك فى تأليف ثمانية كتب فى مجال المساعدة الذاتية، من ضمنها *Messages, Couple Skills and Self- Esteem*.





جدول المحتويات

Table of Contents